

Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

Pendant les vagues de chaleur, pensez à adopter les bons réflexes et à vous protéger.

Publié le 18 août 2023



Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

Pendant les vagues de chaleur, pensez à adopter les bons réflexes et à vous protéger. Les conseils sont simples et adoptables par tous, mais surtout par les personnes fragiles les plus à risques (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, parents de jeunes enfants...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :



► **Buvez régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;

<https://www.uzes.fr/actualites/canicule-et-fortes-chaleurs-adoptez-les-bons-reflexes?>

- **Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps** (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- **Mangez en quantité suffisante** et ne buvez pas d'alcool ;
- **Evitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **Evitez les efforts physiques** ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles** à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- **Consultez régulièrement le site de Météo-France** pour vous informer et suivez les recommandations des autorités locales (préfecture ou Agence régionale de santé).

