

PLAN DEPARTEMENTAL DE GESTION D'UNE CANICULE

CONSEILS PREVENTIFS EN CAS DE CHALEUR ACCABLANTE

Recommandations générales

1. Boire beaucoup de liquide sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale	5. Se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, et un chapeau
2. Eviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées, car ces liquides font perdre des fluides corporels	6. Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche
3. S'installer si possible dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre	7. Se munir d'un climatiseur pour rafraîchir le logement, ou passer quelques heures dans un endroit climatisé, pour aider le corps à contrôler sa température.
4. Eviter les activités et les exercices intenses à l'extérieur.	

N.B. : Si la température à l'intérieur dépasse 32 °, le ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante, car il brasse l'air sans le rafraîchir.

Personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaire, cérébrovasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et celles prenant des médicaments comme des tranquillisants, des diurétiques, des anti-cholinergiques

1. Consulter le médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demander les conseils à suivre.	2. S'assurer d'une surveillance régulière par un membre de la famille, des amis, des voisins, ou des services de maintien à domicile qui référeront la personne aux services médicaux au cas où leur état l'exige
---	---

Personnes vivant seules et ne pouvant suivre les mesures préventives sans aide (personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux)

S'assurer d'une surveillance régulière par un membre de la famille, des amis, des voisins, ou des services de maintien à domicile qui référeront la personne aux services médicaux au cas où leur état l'exige.

Nourrissons et jeunes enfants (0 à 4 Ans) Les parents doivent s'assurer :

1. Prévoir une alimentation liquide suffisante	3. Ne jamais les laisser seuls dans une voiture avec les fenêtres fermées
2. Porter des vêtements légers	

Sportifs qui font des activités intenses (jogging, bicyclette) et travailleurs de force

1. Réduire l'intensité des activités	3. Boire des boissons sportives diluées d'eau pour remplacer les fluides et les sels corporels perdus par transpiration.
2. Commencer l'activité plus tôt le matin	