



Conseils préventifs pour les personnes à risque en cas de chaleur accablante :

- Fermer les volets et les fenêtres la journée et aérer la nuit.
- Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif.
- Éviter les boissons alcoolisées ou à forte teneur en caféine.
- Favoriser la consommation d'aliments riches en eau : fruits, légumes crus, plats froids
- Éviter d'allumer des sources de chaleur (exemple : four)
- S'installer si possible dans un endroit frais, utilisation de ventilateur
- Si l'habitation ne peut être rafraîchie : Prévoir de passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé proche de son domicile
- Limitez au maximum votre activité physique
- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage)
- Sortir de préférence avant 10h et après 17h, toujours avec un chapeau ou casquette.
- Se protéger du soleil, porter des vêtements légers, de préférence de couleur pâle en coton, et un chapeau ou une casquette.
- Prendre des douches ou des bains à l'eau fraîche. Se doucher les jambes en orientant le jet de la cheville vers le genou.
- S'humidifier les parties découvertes du corps (visage, mains, avant-bras, cou...) plusieurs fois par jour (avec un brumisateur ou une bombe aérosol d'eau).
- S'assurer d'une surveillance régulière par un membre de la famille, des amis, des voisins, ou des services de maintien à domicile.
- Pour les personnes souffrant de maladies chroniques :
(Cardiovasculaire, cérébraux vasculaire, respiratoire, rénale, neurologique) et celles prenant Des médicaments comme des tranquillisants, des diurétiques, des anti-Cholinergiques :
 - ↳ Consulter le médecin traitant afin de vérifier si les médicaments augmentent les risques en cas de chaleur accablante et demander les conseils à suivre.