

# PENDANT LA CHALEUR

## NUMEROS UTILES

Gardez en évidence ces numéros

**SAMU : 15**

**Pompiers : 18**

Médecin : .....

Famille/Ami(s) : .....

.....

.....

.....

.....

Voisin(s) : .....

.....

.....

.....

.....



➤ Chaque jour, soyez **attentif(ve)** aux bulletins météo et aux conseils donnés.



➤ Vérifiez avec **votre médecin** ou votre pharmacien que, **malgré la chaleur**, vous pouvez prendre les mêmes médicaments, surtout si vous ressentez des symptômes inhabituels.



➤ Eviter les appareils électriques chauffants (four...).



➤ **Rafrâchissez-vous** avec un linge mouillé, un brumisateur.

Rafrâchissez-vous régulièrement **le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes...** Prenez **plusieurs fois par jour** une **douche** ou un **bain** à une température qui vous procure un rafraîchissement, sans se sécher.

➤ **Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif**

(remplissez tous les matins une bouteille de 1,5 litre d'eau que vous prendrez par petites quantités, tout au long de la journée).



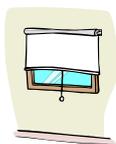
Évitez l'alcool, les boissons sucrées et celles avec de la caféine.

**Diversifiez les apports d'eau** : compotes de fruits, sorbets, yaourts, fruits et légumes riches en eau (pastèques, melons, concombres...).



**Continuez à manger normalement et varié**, en fractionnant si besoin les repas pour maintenir le sel dans l'organisme (pain, soupe...).

➤ En journée, protégez-vous de la chaleur en **fermant vos volets, vos fenêtres, vos stores et/ou vos rideaux côté soleil.**



**Provoquer des courants d'air** dès qu'il fait assez frais.

Séjournerez le plus possible dans la **pièce la plus fraîche.**

➤ Si vous devez sortir, faites-le **le matin ou le soir**, et **marchez à l'ombre.**



Portez un **chapeau d'été** et des **vêtements amples et légers** (coton).

**Si vous avez mal à la tête, si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges, si vous pensez avoir de la fièvre...,**

**appelez aussitôt votre médecin ou le 15**