

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

144

Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes
Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche
Rester dans un lieu frais

S'informer en cas de prise de médicaments

Après du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée
Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour
Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

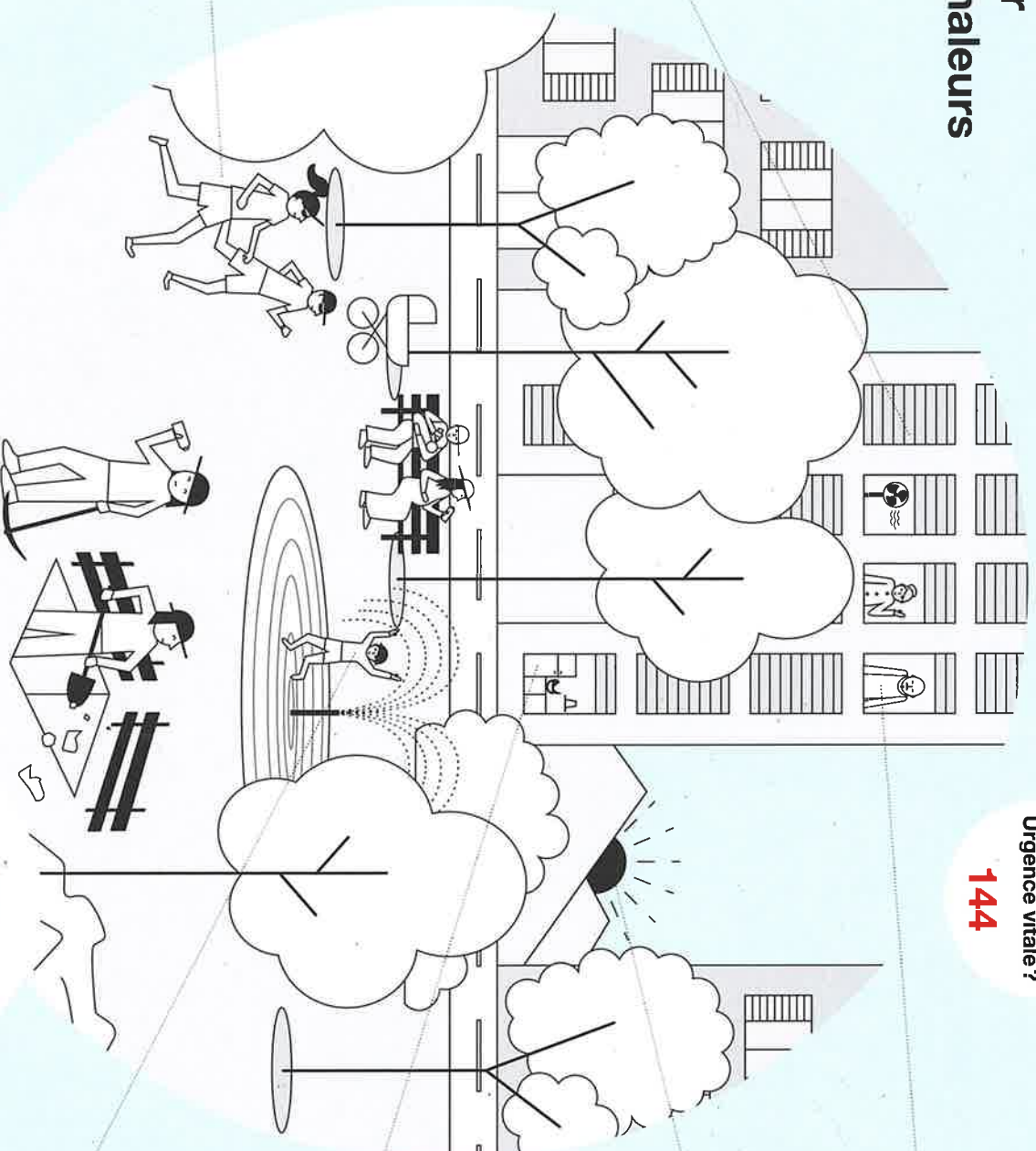
Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.



Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133