


Bougivalais, soyons solidaires, inquiétons-nous des personnes âgées autour de nous.

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

Voir aussi:

[Site du gouvernement](#)

Documents:

 [Message de la préfecture des Yvelines relatif au retour au niveau 1 du plan départemental de gestion d'une canicule - 08 août 18](#)



CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES

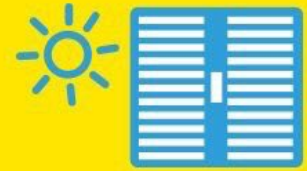


NE PAS BOIRE
D'ALCOOL

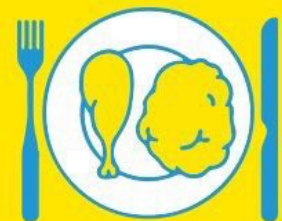


BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES



@MinSoliSante



Ministère des Solidarités
et de la Santé

Ma santé peut être en danger quand ces trois conditions sont réunies :

- il fait très chaud,
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu,
- cela dure plusieurs jours.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

- La chaleur fatigue toujours,
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme « collée » à la peau),
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

NUMÉRO UTILE

Plateforme téléphonique "canicule info service" 0 800 06 66 66 (appel gratuit) ouvert en cas d'épisode de forte chaleur, tous les jours de 9h00 à 19h00.

FORTES
chaleurs

.....

ADOPTEZ

LES BONS GESTES

LES FORTES CHALEURS DOIVENT INVITER CHACUN À LA PLUS GRANDE PRUDENCE POUR EN LIMITER LES RISQUES, EN PARTICULIER LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES

personnes âgées de plus de 65 ans •
 personnes handicapées ou malades à domicile •
 personnes dépendantes •
 femmes enceintes •
 enfants

QUELQUES CONSEILS SIMPLES

.....

À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS ET/OU DE CANICULE :

1
BUVEZ RÉGULIÈREMENT
de l'eau sans attendre d'avoir soif

2
RAFRAÎCHISSEZ-VOUS
et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour

3

Mangez en quantité
suffisante et ne buvez
pas d'alcool



4

ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES
ET PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR
DANS UN LIEU FRAIS

(cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)

5

ÉVITEZ LES EFFORTS
PHYSIQUES



6

MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS

fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les
le soir et la nuit s'il fait plus frais

7

PENSEZ À DONNER RÉGULIÈREMENT
DE VOS NOUVELLES

à vos proches et, dès que nécessaire,
osez demander de l'aide



8

Consultez régulièrement le site
de Météo-France pour
VOUS INFORMER

Si vous connaissez des personnes âgées,
handicapées ou fragiles qui sont isolées,
incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur
disposition par chaque mairie afin de recevoir de
l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de
chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les
autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en
suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementFr,
@place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.



Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/risques

GOUVERNEMENT.fr



Source: <http://www.ville-bougival.fr/article/en-cas-de-canicule>