**La canicule et les personnes**

**La canicule peut mettre la santé des personnes en danger, quand 3 conditions sont réunies**

* il fait très chaud la journée (>30 à 35°)
* la nuit, la température ne descend pas en dessous de 20 à 23°, ou très peu
* cela dure depuis au moins 2 jours

**Enfant et adulte / Selon l’âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.**

* Le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température
* La personne perd de l’eau : elle risque la déshydratation
* **Que faire ?**
* Boire beaucoup d’eau
* Ne pas faire d’efforts physiques intenses
* Ne pas rester en plein soleil.
* Maintenir la maison à l’abri de la chaleur, mouiller les rideaux
* Ne pas consommer d’alcool.
* Au travail, être vigilant pour les collègues et soi-même
* prendre des nouvelles de son entourage
* Si la personne prend des médicaments, elle ne doit pas hésiter à demander conseil à son médecin traitant ou à son pharmacien

**Personne âgée / Selon l’âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.**

* Le corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.
* La température du corps peut augmenter : la personne risque le coup de chaleur (hyperthermie).
* **Que faire ?**
* Mouiller la peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation
* Boire environ 1,5 L d’eau par jour. Utiliser des Brumisateur, poches d’eau.
* Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe…).
* Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.
* Ne pas consommer d’alcool.
* Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
  + Maintenir la maison à l’abri de la chaleur, mouiller les rideaux
  + Aérer les locaux aux heures les plus fraiches (cœur de nuit et début de matinée)
  + Fermer les fenêtres en journée et mettre en place d’un écran (volet, rideaux)
  + Humidifier les rideaux
  + Utiliser des dispositifs de rafraichissement de l’air (ventilateur, pour une seule personne)
* Donner des nouvelles à l’entourage
* Si la personne prend des médicaments, je n’hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

**Personne âgée, isolée ou handicapée**: elle doit/peut s’inscrire sur le registre de la mairie ou contacter le Centre Communal d’Action Sociale (CCAS). Elle bénéficiera d’une aide en cas de canicule.

**En cas de malaise / coup de chaleur :** appelez immédiatement les secours en composant le 15

**COVID-19 :** respecter les gestes barrières en cas de visite à domicile ou de déplacement.