Canicule
Les conseils de comportement

Canicule : conséquences possibles

Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.

Les symptômes d'un coup de chaleur :

- une fièvre supérieure à 40°C
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées
- une somnolence, une soif intense
- une confusion
- des convulsions
- une perte de connaissance.

Conseils de comportement

1- BOIRE 1.5 L D'EAU PAR JOUR. NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL

Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.
Pensez à diversifier les apports en buvant:

- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons;
- du thé ou du café frais (sauf contre-indications);
- des gaspachos ou des soupes froides;
- des compotes de fruits;
- des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau;
- des jus de fruits;
- des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres
- des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer au réfrigérateur après l'avoir tirée du robinet.

2- MANGER NORMALEMENT

3- NE PAS SORTIR AUX HEURES CHAUDES (11h-21h)

Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers
Limitez vos activités physiques.

4- PASSER DU TEMPS DANS UN ENDROIT FRAIS/CLIMATISE

5- MAINTENIR LA MAISON A L'ABRI DE LA CHALEUR

6- DONNER DES NOUVELLES A SES PROCHES

7- APPUYER SUR SON MEDAILLON EN CAS DE BESOIN

Fièvre importante, maux de tête et nausées, confusion, convulsions, vertiges,…