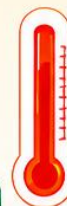




ALERTE CANICULE

LA CHALEUR PEUT ÊTRE DANGEREUSE POUR NOTRE SANTÉ



Les personnes âgées, les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes malades sont particulièrement fragiles.

Ne restons pas inactifs devant la chaleur, agissons ensemble pour notre bien-être !

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

 <p>BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU</p> <p>Sans attendre d'avoir soif, sauf contre-indication médicale.</p>	 <p>RESTEZ AU FRAIS</p> <p>À votre domicile : fermez volets et fenêtres en journée. Utilisez ventilateur ou climatisation si possible. Sinon, rendez-vous dans un lieu frais (bibliothèque, centre commercial, mairie...).</p>	 <p>ÉVITEZ LES SORTIES AUX HEURES CHAUDES</p> <p>Évitez les efforts physiques entre 11 h et 21 h.</p>	 <p>PORTEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS</p> <p>Amples, légers et de couleur claire.</p>
 <p>RAFRAÎCHISSEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT</p> <p>Douche tiède, brumisation, linge humide sur le corps... plusieurs fois par jour.</p>	 <p>MANGEZ LÉGER ET ÉQUILIBRÉ</p> <p>Privilégiez les fruits, légumes et aliments riches en eau. Évitez l'alcool.</p>	 <p>DONNEZ ET PRENEZ DES NOUVELLES</p> <p>Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, voisins et personnes isolées.</p>	 <p>SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'ALERTE</p> <p>Maux de tête, crampes, fatigue inhabituelle, nausées, vertiges, fièvre... Agissez vite !</p>

VOUS ÊTES UNE PERSONNE VULNÉRABLE OU VOUS PRENEZ SOIN D'UNE PERSONNE FRAGILE ?



Pensez à vous inscrire sur le registre des personnes vulnérables de votre commune (mairie / CCAS).



En cas de déclenchement de l'alerte canicule, des professionnels pourront vous contacter et vous apporter de l'aide.



En cas de besoin ou de doute, parlez-en d'abord à un professionnel de santé qui vous connaît (médecin traitant, pharmacien, infirmière...). Il vous conseillera et vous orientera si nécessaire.

Un échange précoce peut éviter l'aggravation.

BESOIN D'UN CONSEIL ?



Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre infirmière.

Ils sont là pour vous aider. Et si besoin, appeler le 15.

EN CAS DE MALAISE OU DE SITUATION INQUIÉTANTE

- Mettez la personne au frais
- Faites-la boire de l'eau
- Ne la laissez pas seule
- Contactez de l'aide
- Si la situation ne s'améliore pas,

APPELEZ LE 112



PENSEZ ÉGALEMENT À :



Vos animaux : ils souffrent aussi de la chaleur.



Ne jamais laisser une personne ou un animal dans un véhicule, même quelques minutes.



Protégez votre peau et votre tête du soleil.



CPTS
PROVINS NANGIS
BRAY-SUR-SEINE

Prenez soin de nous et des autres, restons attentifs et solidaires !

