

Que dois-je faire en cas de fortes chaleurs ?

- **Eviter l'exposition au soleil :**
 - éviter les sorties aux heures les plus chaudes,
 - éviter les activités extérieures.
- **Aérer les pièces de l'habitation :**
 - provoquer des courants d'air le soir ou le matin.
- **Refroidir la température ambiante :**
 - maintenir les volets, fenêtres, rideaux et stores fermés côté soleil et ouvertes à l'ombre,
 - utiliser un ventilateur.
- **Humidifier l'atmosphère :**
 - disposer une assiette pleine d'eau par pièce pour compenser la sécheresse,
 - mouiller le sol du balcon si possible.
- **Boire :**
 - régulièrement (à tous les repas et entre les repas),
 - au moins 1.5 litre par jour,
- **Refroidir son corps :**
 - prise de bain frais, douche ou simplement des linges humides posés sur les membres, la nuque, la tête.
- **S'économiser physiquement**



Recommandations :

- **En cas de problème :** maux de tête, somnolence, peau rouge, consultez votre médecin (risque de déshydrations).
- Si vous le souhaitez, vous pouvez vous inscrire sur **le registre « Canicule » de votre Mairie.**
- Si vous avez connaissance de personnes fragiles et isolées, vous pouvez **contacter le CCAS** de votre commune ou la coordinatrice **du Service Etoile** au 04.79.07.60.22.



Service Etoile

Maison de l'Intercommunalité
de Haute Tarentaise

306 rue Jean-Moulin 73 700 Bourg Saint Maurice
Tél : 04.79.07.60.22 Fax : 04.79.41.06.77
service-etoile@hautetarentaise.fr

