

été 2010

Information canicule et fortes chaleurs

Ma santé peut-être en danger si :

- il fait très chaud,
- la nuit, la température ne baisse pas ou très peu,
- la chaleur dure plusieurs jours,

En cas de canicule, que se passe-t-il ?

- le corps transpire et a du mal à se maintenir à 37°C,
- la température du corps peut alors augmenter et je risque «le coup de chaleur».



Que dois-je faire ?

- je **mouille ma peau** plusieurs fois par jour, tout en assurant une légère ventilation,
- je **ne sors pas aux heures les plus chaudes**
- je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur en fermant mes volets pendant la journée,
- je **bois environ 1,5 l d'eau** par jour mais pas d'alcool,
- je mange comme d'habitude (**fruits, légumes, pain, soupe...**),
- je **donne de mes nouvelles à ma famille** et mes amis,
- si je prends des médicaments, je n'hésite pas à **demandeur conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.**



Si vous êtes une personne âgée isolée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie.



• Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez les secours en composant le 15.

• [Pour tous renseignements :](#)
[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

