



## CANICULE– PROTECTION GUIDELINES

### PENDANT LA CANICULE

- Évitez les bains de soleil et restez dans des endroits frais et ombragés. Évitez les endroits surpeuplés.
- Évitez les efforts physiques importants, surtout dans des endroits à haute température, sans vent et très humides. Évitez de marcher ou de courir longtemps sous le soleil.
- Privilégiez les vêtements légers, amples, de couleur claire et aérés, permettant une bonne évacuation calorique et l'évaporation de la sueur. Portez un chapeau ou une autre coiffure de matière naturelle permettant d'aérer la tête adéquatement. Portez des lunettes de soleil, noires ou foncées, qui protègent contre la luminosité excessive.
- Prenez de petits repas légers. Privilégiez les fruits et crudités. Évitez la consommation d'aliments gras.
- Buvez abondamment (eau et jus de fruit). En cas de forte sudation, ajoutez du sel à votre alimentation. Évitez les boissons alcoolisées.
- Pendant la journée, prenez régulièrement des douches tièdes. Pour vous protéger, appliquez des lingettes humides sur la tête.
- Prenez soin des personnes souffrant de maladies chroniques (appareil respiratoire, cardio-vasculaire, etc.). Elles devront consulter leur médecin traitant pour obtenir des conseils appropriés. En particulier, les personnes suivant un traitement pharmaceutique doivent consulter leur médecin.
- Pendant la canicule, évitez les longs voyages dans les transports en commun.

### Si vous avez des bébés et des enfants

- Habillez-les aussi légèrement que possible. Assurez-vous que leurs mains et pieds ne sont pas couverts.
- Après avoir nagé, ne les laissez pas rester sous le soleil et surtout pas sans chapeau.
- Apart le lait, il est recommandé de consommer beaucoup de liquids. Consultez votre pédiatre.
- Veillez à ce que, les enfants plus ages, consomment également beaucoup de liquides (de l'eau et des jus de fruits), une grande quantité de légumes et de fruits et moins d'aliments gras.

### Si vous avez des personnes âgées

- Un milieu très chaud et humide étant dangereux pour les personnes âgées, déplacez-les dans une région plus fraîche (au bord de la mer ou en montagne). Sinon, veillez à ce qu'elles séjournent dans les appartements des étages inférieurs des immeubles.
- Pendant la journée, au cours du pic de chaleur, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.

- Si vous partez en vacances estivales ou vous devez vous absenter pendant plusieurs jours, ne laissez pas les personnes âgées seules. Si vous ne pouvez pas les emmener avec vous, vous devez leur assurer une aide domestique pour les soins quotidiens.

