



L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications. Il est donc primordial de bien s'en protéger. Certaines mesures doivent être mises en place surtout chez les personnes les plus à risque.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Les réflexes à adopter pendant le pic de chaleur :

- ◆ Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif,
- ◆ Rafraîchissez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour,
- ◆ Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool, évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, musée...),
- ◆ Évitez les efforts physiques,
- ◆ Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets durant la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais),
- ◆ Donnez régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

Quels symptômes doivent vous alerter ?

- ◆ Dès l'apparition des premiers symptômes de la déshydratation, notamment chez les personnes âgées, contactez votre médecin traitant,
- ◆ Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer,
- ◆ Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions,
- ◆ Nausées, vomissements, diarrhée, soif,
- ◆ Crampes musculaires,
- ◆ Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C),
- ◆ Agitation nocturne inhabituelle,
- ◆ Évitez de circuler aux heures les plus chaudes et faites des pauses fréquentes à l'ombre ou dans des lieux frais,
- ◆ Pensez à emporter des quantités d'eau suffisante pour la durée du trajet,
- ◆ Pensez à mettre votre véhicule à l'ombre pour le protéger (voitures, motos etc.).



Personnes âgées, handicapées ou fragiles isolées

Une vigilance particulière doit être apportée aux personnes de plus de 65 ans, plus vulnérables face aux fortes chaleurs. Incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie et prenez de leurs nouvelles très régulièrement. Incitez-les à accéder à des lieux climatisés, tant en journée que la nuit.

Nourrissons et jeunes enfants

Veillez à les protéger en permanence de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire). Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée.

Sportifs

- ◆ Reportez l'activité sportive aux heures les plus fraîches de la journée, voire après la vague de chaleur,
- ◆ Aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
- ◆ Hydratez-vous très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice,
- ◆ Restez vigilant vis-à-vis de vous-même et des autres sportifs,

Travailler sous une forte chaleur

- ◆ **Travailleurs** : buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilant pour vos collègues et vous-même. Protégez votre peau du soleil, et si vous vous sentez mal, signalez-le rapidement.
- ◆ **Employeurs** : évaluez les risques, aménagez éventuellement les horaires et reportez les tâches pénibles.

Animaux de compagnie

Les animaux peuvent souffrir de l'excès de chaleur, car ils transpirent peu. Il est donc important de veiller à ce qu'ils soient abrités du soleil – au moins en partie – et bien ventilés. Veillez à ce que votre animal ait toujours de l'eau propre à disposition, et ne le laissez pas seul dans une voiture.