Commune de Noyers sur Cher

CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

On parle de canicule lorsque la température ne descend pas en dessous de 30 °C de jour comme de nuit et que cette température élevée dure au moins trois jours consécutifs.

* Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
* Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments et les personnes isolées.
* Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
* Surveiller aussi les enfants.

Ayez un peu de bon sens et prenez quelques précautions.

Boire beaucoup. Un litre et demi par jour est la quantité minimum d'eau qu'il faut boire, même si vous n'en éprouvez pas l'envie. Les sodas, très sucrés, ne désaltèrent pas autant que l'eau. Évitez l'alcool, qui déshydrate.

Manger léger en privilégiant les fruits et légumes, riches en eau.

Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
Trouver de l'air. Pendant la canicule, il vaut mieux se trouver dans un parc, près de points d'eau et à l'ombre. Si vous être obligé de rester dans un espace confiné et qu'il n'y a pas la climatisation, baissez les stores ou fermez les rideaux ou les volets et créez une ventilation des locaux en ouvrant des fenêtres de différents côtés.

Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains froids.
Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas, église…) deux à trois heures par jour.

S'habiller au mieux. Les tissus en polyester ou en acrylique empêchent l'évaporation de la sueur. Le coton et le lin laissent la peau respirer. Il faut privilégier les couleurs claires.
Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h) et si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.

Limitez vos activités physiques.

Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais.

www.solidarites-sante.gouv.fr/canicule

www.noyers-sur-cher.fr ☎ **02 54 75 72 72**

Téléphone de permanence : 06.32.63.00.17