

QUE FAIRE SI UNE CANICULE FRAPPE

SOURCE OFFICIELLE À SUIVRE LU-Alert · RTL, 100.7 · 112

À FAIRE MAINTENANT

- 1** Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée, au moins **1.5 L** par personne. La chaleur peut doubler les besoins de votre corps.
- 2** Restez à l'intérieur ou à l'ombre pendant les heures les plus chaudes (**11:00–21:00**). Si vous devez sortir, couvrez-vous la tête, portez des vêtements légers et amples et évitez les efforts.
- 3** Empêchez la chaleur d'entrer. Fermez les stores et les volets le jour, et ouvrez les fenêtres la nuit quand l'air extérieur est plus frais.
- 4** Rafraîchissez votre corps plusieurs fois par jour avec une douche fraîche, ou un linge humide sur la nuque, les bras et le visage. Un ventilateur aide, mais seul il ne suffit pas les jours les plus chauds.
- 5** Si votre logement ne se rafraîchit pas, passez les heures les plus chaudes dans un endroit frais : un grand magasin, un cinéma, une bibliothèque, ou un lieu rafraîchi annoncé par les autorités.
- 6** Surveillez les signes du coup de chaleur : une température du corps au-dessus de **40 °C**, une peau chaude, sèche et rouge, des maux de tête, des nausées, de la confusion, des convulsions ou un évanouissement. Appelez le **112**, mettez la personne au frais et mouillez sa peau en attendant.
- 7** Prenez des nouvelles des voisins âgés, malades ou seuls plusieurs fois par jour, et ne laissez jamais une personne ou un animal dans une voiture garée, même pas quelques minutes.

AVANT

CONNAISSEZ L'ALERTE

- Les alertes canicule arrivent par LU-Alert, la radio et les informations. Orange veut dire que la température ressentie atteint en moyenne **24 °C** ou plus pendant au moins deux jours. Rouge veut dire **27 °C** ou plus pendant au moins trois jours, et appelle toutes les mesures de cette page. Voir **Alertes et sirènes**.
- Sachez qui dans votre ménage est le plus à risque : les enfants de moins de **5 ans**, les adultes de plus de **65 ans**, les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes

atteintes d'une maladie chronique, et toute personne qui travaille dehors.

PRÉPAREZ LE LOGEMENT

- Installez des stores, des volets ou des rideaux épais du côté ensoleillé, et trouvez la pièce la plus fraîche du logement pour y dormir.
- Un ventilateur ou la climatisation aident les jours orange et rouge. Prévoyez où vous iriez si le logement reste chaud : un lieu public frais, ou des amis avec un appartement plus frais.
- Stockez plus d'eau que d'habitude : les **4 L** habituels par personne et par jour, plus

1 L par personne et par jour tant qu'il fait chaud.

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien lesquels de vos médicaments doivent rester au frais.
- Gardez un chapeau, des vêtements légers, une bouteille d'eau et un brumisateurs prêts près de la porte.
- Convenez avec les voisins et la famille de qui prend des nouvelles de qui, et à quelle fréquence, tant qu'une alerte est en cours.
- Si le courant tombe pendant la chaleur, le frigo et les ventilateurs s'arrêtent aussi : voir **Panne de courant**.

APRÈS

- Continuez à prendre des nouvelles des voisins âgés ou malades jusqu'à la levée de l'alerte, pas seulement le jour le plus chaud.
- Toute personne qui a eu des signes de coup de chaleur doit voir un médecin, même si elle se sent mieux.
- Aérez bien le logement dès que les nuits sont de nouveau plus fraîches.
- Reconstituez l'eau utilisée, et vérifiez les médicaments qui étaient gardés au frais.
- Notez quelles pièces sont restées les plus chaudes et ce qui a aidé, et corrigez les points faibles avant l'été prochain : ombre, isolation, un ventilateur.

SI VOUS ÊTES...

AVEC DES ENFANTS

- Les enfants de moins de **5 ans** sont un groupe à risque. Proposez-leur souvent à boire, gardez-les hors du soleil au milieu de la journée, et habillez-les légèrement.
- Ne laissez jamais un enfant dans une voiture garée, même le temps d'un passage rapide dans un magasin.
- Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous êtes aussi dans un groupe à risque : reposez-vous, buvez et restez au frais.

ÂGÉ, MALADE OU EN SITUATION DE

HANDICAP

- Au-dessus de **65 ans**, ou avec une maladie chronique, vous êtes plus à risque. Organisez-vous pour que quelqu'un prenne de vos nouvelles plusieurs fois par jour, par téléphone ou en personne.
- Buvez régulièrement tout au long de la journée et gardez le logement aussi frais que possible.
- Si votre logement reste chaud et que vous ne pouvez pas rejoindre seul un endroit plus frais, dites-le dès maintenant à un voisin, à votre famille ou à votre commune, pas le jour le plus chaud.

AVEC DES ANIMAUX

- Ne laissez jamais un animal dans une voiture garée. Gardez de l'eau à sa portée en permanence, au moins **4 L** par jour pour un chien et **1 L** pour un chat, et donnez-lui un endroit ombragé ou frais pour se coucher.

EN APPARTEMENT SOUS LES TOITS

- Un appartement sous les toits ou exposé au soleil peut ne pas se rafraîchir la nuit, même fenêtres ouvertes. Dormez dans la pièce la plus fraîche, et prévoyez de passer les heures les plus chaudes dans un endroit plus frais.

RÉSUMÉ FACILE À LIRE

 Buvez de l'eau souvent, toute la journée.

 Restez hors du soleil au milieu de la journée.

 Ne laissez jamais une personne ou un animal dans une voiture chaude.

 Prenez des nouvelles des voisins âgés chaque jour.

 Si quelqu'un a très chaud et est confus, appelez les secours.