



MA SANTÉ PEUT ÊTRE EN DANGER QUAND

CES 3 CONDITIONS SONT RÉUNIES :



- Il fait très chaud.



=



- La nuit, la température ne descend pas, ou très peu.



MARDI



MERCREDI



JEUDI

- cela dure depuis plusieurs jours.

Consultez régulièrement la météo
et la carte de vigilance de
Météo France.

Téléphone : 32 50 (0,34€/min)

Internet : www.meteofrance.fr



LES SERVICES MUNICIPAUX DE LA VILLE DE CHAMBÉRY SE MOBILISENT

En cas de fortes chaleurs estivales, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) met en place un réseau de vigilance pour venir en aide aux personnes isolées.

Vous connaissez une personne âgée et/ou handicapée vivant seule, recevant peu de visites ?

PRÊTEZ-LUI ATTENTION

Et au besoin, demandez le concours de la cellule « canicule » du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) :

04 79 60 50 20



CANICULE



CONSEILS ET INFORMATIONS
POUR MIEUX PROTÉGER SA SANTÉ



CANICULE : SANTÉ EN DANGER

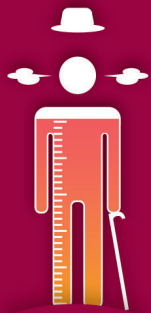
Conseils et rappels pour préserver votre santé et aider les personnes fragiles qui vous entourent



QUE RISQUE-T-ON LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme, on risque alors : une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

SELON L'ÂGE LE CORPS NE RÉAGIT PAS DE LA MÊME FAÇON :



PERSONNES ÂGÉES

Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. La température de mon corps peut alors augmenter et je risque donc le **COUP DE CHALEUR** (hyperthermie).



ENFANTS & ADULTES

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Je perds de l'eau et je risque donc la **DÉSHYDRATATION**.



LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre, ...
- Une agressivité inhabituelle.
- Une peau chaude, rouge et sèche.
- Des maux de tête, nausées, somnolences et une soif intense.
- Une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.



ATTENTION !

Une personne victime d'un coup de chaleur est en **DANGER DE MORT** !
Appelez immédiatement le 15 (SAMU)
En attendant leur arrivée :
transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui des linges humides et faites des courants d'air.



COMMENT AFFRONTER LA CANICULE ?



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h).



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je prends régulièrement dans la journée des douches ou des bains et je m'humidifie le corps.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur (fermez les volets et les rideaux).



Je bois le plus possible même sans avoir soif : eau, jus de fruits...
Je ne consomme pas d'alcool.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupes...).



Je donne des nouvelles à mon entourage.