

Canicule et chaleurs extrêmes



EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.santé.gouv.fr/canicule • www.météo.fr



La préfecture de l'Indre appelle chacun à être vigilant et à respecter les consignes simples pour se protéger de la chaleur :

Pendant la journée,

- › fermer volets, rideaux et fenêtres.
- › Aérer la nuit ;
- › Utiliser ventilateur et/ou climatiseur s'ils sont disponibles ;
- › Se rafraîchir plusieurs fois à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ;
- › Boire au moins 1,5 L d'eau par jour, même sans soif ;
- › Continuer à manger normalement ;
- › Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- › Limiter au maximum les activités sportives ;
- › Prendre des nouvelles ou rendre visite régulièrement aux personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou isolées ;
- › En cas de malaise ou de troubles du comportement, contacter un médecin ;
- › Consultez régulièrement les sites Météo France et santé.gouv.fr pour vous informer de l'évolution de la situation ;

- › Pour les personnes ayant besoin d'aide, appeler la mairie ou les services de secours ;
- › Accompagner les personnes âgées dans un endroit frais ;

La vigilance s'impose tout particulièrement pour les populations fragiles, enfants et personnes âgées et personnes handicapées.

Un numéro national "canicule info service" **0800 06 66 66 (appel gratuit)** est mis place par le ministère chargé de la santé pour délivrer des messages d'information et de prévention.
