

Fortes chaleurs et canicule, les bons réflexes !

ALERTE CANICULE - Le département du Val-d'Oise est placé en vigilance jaune "canicule". Face aux fortes chaleurs des prochains jours, adoptons les bons gestes et soyons attentifs aux personnes fragiles.



Les fortes chaleurs peuvent entraîner de graves complications comme des coups de chaleurs, de l'hyperthermie, de la déshydratation, de l'hyponatémie pouvant conduire au décès.

Retrouver la liste des symptômes identifiables ci-dessous :

- Maux de tête
- Crampes
- Nausées
- Vertiges/Fatigue
- Fièvre

En cas de malaise appelez le 15 !

Gestes à adopter :

- Rester au frais (volets fermés le jour et fenêtres ouvertes le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Boire régulièrement de l'eau
- Manger en quantité suffisante et éviter la consommation d'alcool
- Eviter les efforts physiques
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
- Mouiller régulièrement son corps
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Restez informé :

- Sur météo-France
- Sur la plateforme téléphonique « canicule » accessible au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France)

Pour les personnes vulnérables :

(Personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants, personnes sans abri...)

- Organisez-vous avec la famille, le voisinage pour rester en relation durant tout l'été (voir dispositif allô veille)
- Ne pas hésiter à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant

Documents

[Dépliant "Canicules, fortes chaleur. Adoptez les bons réflexes" de Santé publique France](#)

Liens utiles

[Météo-France](#)

[Vigilance canicule](#)

Contact

Pour vous inscrire ou inscrire un proche sur le registre Allô veille, contactez le 0 809 400 410 ou le 01 34 33 50 32

ou remplir le formulaire en ligne accessible ci-dessous.