

# Fortes chaleurs, protégez-vous

Le pic de chaleur annoncé en cette fin de semaine peut avoir des conséquences sur votre santé et celle de vos proches, particulièrement les plus fragiles. Voici quelques conseils pour vous protéger.



- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (de 11 h à 21 h en cas de canicule) ;
- Maintenir son logement frais : fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais ;
- Si le logement ne maintient pas la fraîcheur, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)
- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Manger en quantité suffisante ;
- Ne pas boire d'alcool ;
- Éviter les efforts physiques ;
- Penser à donner régulièrement des nouvelles à ses proches et, dès que nécessaire, demander de l'aide.

source : [ameli.fr](http://ameli.fr)

Documents

[Conseils de Santé Publique France - personnes vulnérables](#)

[Conseils de Santé Publique France - jeunes enfants](#)

Liens utiles

[Le dispositif Allo Veille](#)