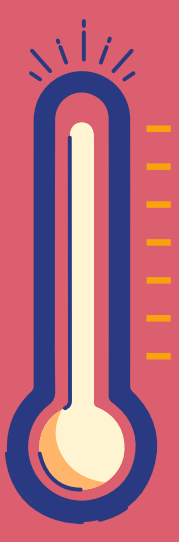
EN CAS DE CANICULE : LES BONS GESTES

Bien s'hydrater de manière régulière pendant la journée.
On transpire plus qu'on ne le pense en temps de grosse chaleur et il faut renouveler les fluides du corps en buvant de l'eau.
Attention à l'alcool et les boissons sucrées qui vont accélérer le processus de déshydratation.

Prendre des nouvelles des personnes dépendantes et isolées qui sont d'autant plus fragilisées par la canicule et peuvent avoir besoin d'une aide extérieur et de se sentir soutenues.
Un simple coup de téléphone peut faire une grande différence !

Pendant les heures les plus chaudes de la journée, il faut maintenir les volets ou les rideaux fermés pour garder la fraicheur de la maison.
Puis au moment de la journée où la température extérieure fraichie, tôt le matin et pendant la nuit, ouvrir les fenêtres pour aérer et rafraichir les murs.



Adapter ses habits à la chaleur en favorisant des tissus légers comme le coton qui laisseront le corps respirer et des coupes larges qui permettront à l'air de circuler entre le corps et le vêtement.