

Fortes chaleurs et canicule



Que risquent les personnes âgées ?

Passé un certain âge, le corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. Sa température peut alors augmenter. On risque un coup de chaleur.

Quelles précautions prendre ?



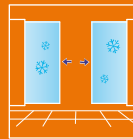
Se mouiller la peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.



Boire normalement (environ 1,5 litre d'eau par jour) car le corps transpire peu.



Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.



Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Donner de mes nouvelles à mon entourage.



Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Ne pas consommer d'alcool.



Demander conseil à son pharmacien ou à son médecin si l'on prend des médicaments.

En cas de malaise ou de coup de chaleur, appeler le 15.

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaieurs-extremes • www.meteo.fr