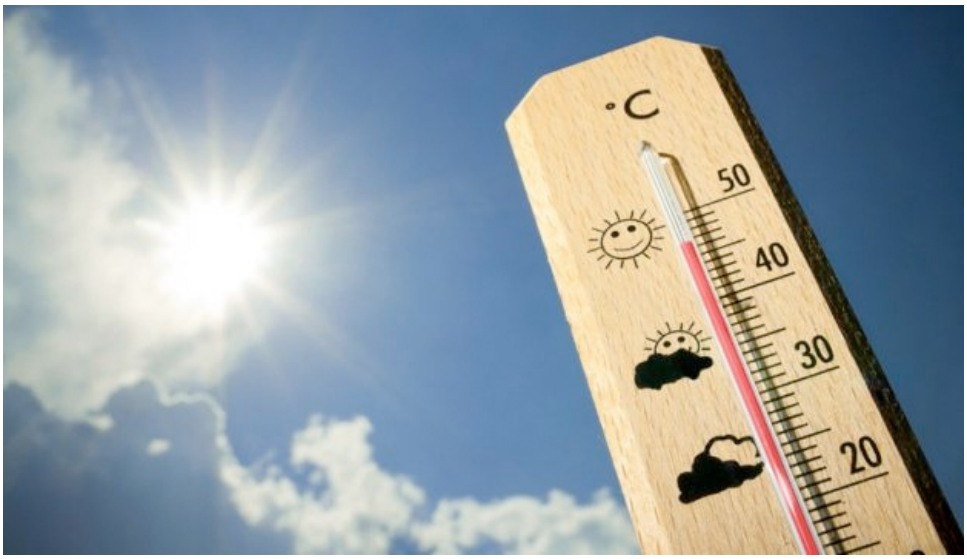
Vague de chaleur : les recommandations sanitaires du ministère

Alors que la France traverse un nouvel épisode de fortes chaleurs, le ministère des Affaires sociales et de la Santé met à disposition la plateforme téléphonique « Canicule info service », accessible au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe de 8 heures à 19 heures) afin de vous informer sur les recommandations sanitaires à suivre en cette période.



Afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- pensez à boire de l’eau régulièrement et à faire boire abondamment les nourrissons et les jeunes enfants - soyez vigilant avec les personnes fragiles ou âgées qui doivent, en plus de boire régulièrement, se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour
- pensez, à l’occasion de pauses régulières, à vous abriter dans des lieux frais et climatisés ou à l’ombre
- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s’il fait plus frais)
- passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarché...)
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, osez demander de l’aide

Les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil ni être laissés seuls dans un véhicule, même quelques minutes

Documents
Canicule : Comment se préparer ? Comment y faire face ?