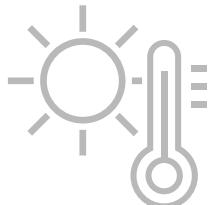




CANICULE : QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?



Nos conseils pratiques de prévention climatique

On parle de « canicule » lorsque la température dépasse 30°C durant la journée, et reste supérieure à 20°C la nuit, pendant plusieurs jours successifs. Les fortes chaleurs et les épisodes de canicule peuvent représenter un danger pour votre santé et plus encore pour celle de vos jeunes enfants ou de vos proches âgés. Des précautions sont à prendre pour éviter les malaises et les coups de chaleur. Nos conseils pour traverser la canicule sans encombre.

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE

Les bons gestes

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (**12h-19h**).
- Passez au moins **3 heures par jour** dans un endroit **climatisé** (magasin, cinéma, etc.).
- Maintenez votre **habitation au frais** (volets fermés, ventilation, etc.).
- Prenez régulièrement des **douches et des bains frais**.
- **Évitez les activités physiques** extérieures.
- Buvez au moins **1,5 à 2 litres d'eau par jour** et mangez léger (fruits, crudités, etc.).

Soyez très vigilant

Avec les **personnes fragiles** (enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou malades) :

- assurez-vous qu'ils boivent régulièrement ;
- aidez-les à réduire les activités fatigantes ;
- faites-les faire des pauses à l'ombre.



ATTENTION À LA VOITURE !

Dans une voiture, la température monte très vite. **Ne laissez pas un enfant lorsqu'il fait trop chaud.** Même s'il est endormi, même si vous pensez n'avoir à vous absenter que quelques minutes et même en laissant les fenêtres ouvertes...



Le risque de coup de chaleur est important, et peut survenir en quelques instants.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHAUD ?

Les symptômes apparaissent progressivement.

Sachez les reconnaître pour intervenir au plus vite !

- **Déshydratation de l'organisme**, avec une forte soif et l'apparition de rougeurs sur le corps (visage et torse en particulier).

- **Apparition de maux de têtes et de crampes**, puis somnolence ou abattement.

- **Comportements inadaptés**, propos incohérents, pertes d'équilibre ou de connaissance.



QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHAUD ?

L'un de vos proches présente les symptômes d'un coup de chaleur ? Réagissez rapidement !

- Mettez la personne souffrante **à l'ombre**, et si possible dans un endroit frais.
- **Desserrez ses vêtements** et enlevez ceux qui ne sont pas indispensables.
- **Rafraîchissez-la en aspergeant d'eau les parties exposées de son corps** (visage, bras, tête...). S'il s'agit d'un jeune enfant, vous pouvez le baigner dans l'eau tiède, en restant bien sûr à ses côtés.

- Faites-lui boire de l'eau, **par petites quantités** à la fois, si elle est consciente (ne la forcez pas si elle est somnolente : le risque de « fausse route » du liquide est important !).

Si la personne semble désorientée, ou dans le cas d'un enfant qui présente une forte fièvre, **n'hésitez pas à alerter les secours**. La personne souffrante **doit être prise en charge rapidement** !

Enfin, **ne donnez au malade aucun traitement destiné à faire baisser sa température corporelle**.



EN CAS DE MALAISE : C'EST URGENCE !

- **18 - Pompiers**
- **15 - Samu**
- **112 - Numéro d'urgence européen**



Placez la personne à l'ombre et humidifiez son visage.



La Médicale est une marque de Generali.

Informations non contractuelles données à titre purement indicatif dans un but pédagogique et préventif. La Médicale ne saurait être tenue responsable de quelque préjudice lié aux informations fournies.

L'Équité - Société Anonyme au capital de 69 213 760 euros, 572 084 697 RCS Paris, entreprise régie par le Code des Assurances. N° d'identification unique ADEME FR232327_01NBYI.

Generali Iard - Société Anonyme au capital de 94 630 300 euros. Entreprise régie par le Code des Assurances 552 062 663 RCS Paris. N° d'identifiant unique ADEME FR232327_01NBYI.

Siège social des Sociétés : 89 rue Taitbout - 75009 Paris. Sociétés appartenant au Groupe Generali immatriculé sur le registre italien des groupes d'assurances sous le numéro 026.

