Annexe 3

Consignes de sécurité aux administrés en cas d'épisode caniculaire

∞ Avant le déclenchement du plan d'alerte canicule :

- Faire attention aux températures de jour comme de nuit ;
- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur ;
- S'informer sur les bulletins météo.

∞ Pendant l'alerte :

- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur ; fermer les volets et les fenêtres si la température extérieure ≥ à T° intérieure ;
- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif (environ 1.5L d'eau par jour sauf en cas de contre-indication médicale) et ne pas consommer d'alcool ;
- Evitez les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées car ces liquides sont diurétiques ;
- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation ;
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et ne pas s'exposer en plein soleil ;
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé ;
- Ne pas hésiter à se rendre dans les lieux climatisés mis à votre disposition ;
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe…) ;
- Donner des nouvelles à son entourage ;
- Au travail être vigilant pour ses collègues et soi-même ; prendre des nouvelles de son entourage.
- Se tenir informé de l'évolution de la situation ;
- Ne pas hésiter à appeler un service qui pourrait vous apporter son aide ;
- Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire ;
- Prenez dans la journée une douche ou un bain frais, sans vous sécher ;
- Ne pas faire d'efforts physiques intenses ;

∞ A la fin de l'alerte :

- Suivant les températures du jour, maintenir toujours sa maison à l'abri de la chaleur ;
- Boire normalement ;
- S'alimenter normalement ;
- Rester vigilant aux températures les jours suivants.

Pour rester informer, regarder les bulletins météo de Météo France (télévision, radio, site internet)