

LA CANICULE

Les bons réflexes à partager

GRANDLYON
la métropole

www.grandlyon.com

AGISSONS ENSEMBLE

La santé de chacun nous concerne tous

LA CANICULE
C'EST QUOI ?



PERSONNES ÂGÉES > Attention à l'hyperthermie



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

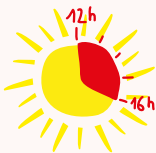


La température de mon corps augmente : **je risque le coup de chaleur** (hyperthermie).

LES BONS RÉFLEXES



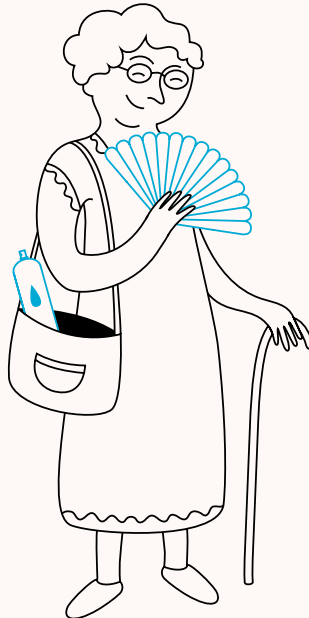
Je bois 1,5L d'eau par jour, et je ne consomme pas d'alcool.



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je maintiens ma maison au frais en fermant les volets le jour.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.

SE RAFRAÎCHIR

Je mouille ma peau régulièrement tout en assurant une légère ventilation.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Il fait
très chaud.

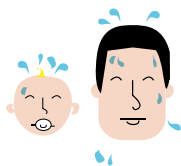


La température
ne descend pas
ou très peu la nuit.

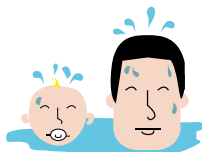


Cela dure
3 jours ou plus.

ADULTES ET ENFANTS > Attention à la déshydratation



Mon corps respire
beaucoup pour se
maintenir à 37 °C.



Je perds beaucoup
d'eau : **je risque
la déshydratation.**

LES BONS RÉFLEXES



Je ne fais pas d'efforts
physiques intenses.



Je ne reste pas
en plein soleil.



Je maintiens ma maison
au frais en fermant
les volets le jour.



S'HYDRATER

Je bois beaucoup
d'eau et j'en donne
à mes enfants.



Je ne consomme pas
d'alcool.



Au travail je suis vigilant
pour mes collègues
et moi-même.



Je donne et prends
des nouvelles.

AGIR POUR SOI ET AUTOUR DE SOI SOYONS ATTENTIFS ET SOLIDAIRES

Si je vois une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, j'appelle immédiatement les secours.

EN CAS DE MALAISE APPELEZ LE 15



Vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée ? Pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie, à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou votre Maison du Rhône. Vous bénéficierez d'une aide en cas de canicule.

Vous connaissez dans votre entourage une personne fragile ? Faites la connaître auprès de ces mêmes organismes, vous lui rendrez service.

Vous prenez des médicaments ? Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Consultez régulièrement la carte de vigilance de Météo France sur :

www.meteo.fr

**ENVIE D'EN SAVOIR
PLUS POUR VOUS
OU VOTRE
ENTOURAGE ?**

Composez le **0 800 06 66 66**
(appel gratuit depuis un poste fixe)

ou consultez

www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes

Métropole de Lyon

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél. : 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole

LA MÉTROPOLÉ
S'ENGAGE POUR VOTRE SANTÉ

