

Recommandations en cas de forte chaleur



C.C.A.S

Service des aînés
BP 72423 - 69 rue Bannier
45032 ORLÉANS cedex

02 38 68 46 36
personnes-agees@orleans-metropole.fr

Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S)

www.orleans-metropole.fr



QUE FAIRE EN CAS DE FORTE CHALEUR ?



Limitier
l'effort physique



Ne pas s'exposer
au soleil



**Fermer les volets
et les fenêtres**
lorsque la température
extérieure est supérieure
à celle du logement



Aérer et ventiler,
tôt le matin, tard le soir
et la nuit



Porter
des vêtements clairs,
amples, en coton,
et si vous sortez,
un chapeau



Se rendre
si possible
quelques heures
par jour dans
un endroit frais



Se rafraîchir
régulièrement
(bains, douches, brumisateurs...)



**Ne pas hésiter à
donner des nouvelles**
chaque jour
à une personne
de votre entourage



Boire
au moins 1,5 à 2 litres
par jour (eau, jus de fruit...),
sauf contre-indication médicale



Manger
en petites quantités
tout au long de la journée,
en cas de perte d'appétit
aux repas principaux



**En cas de traitement
médicamenteux,**
demander conseil à votre médecin
ou à votre pharmacien



En cas de vertiges, de nausées,
de crampes ou de troubles
du comportement : **appeler
un médecin ou les services
de secours (SAMU : 15)**