

LA VILLE DE BOULOGNE-BILLANCOURT

PRÉSENTE

**Que faire
en cas de**

canicule ?

Pour prévenir **les risques liés à la chaleur**,
voici les numéros de veille et d'urgence à conserver
précieusement et quelques conseils tout simples
à adopter chaque jour (au verso de cette fiche).

Numéros d'urgence et de veille

Une cellule de veille est à votre disposition pour répondre
à vos questions, ou obtenir une aide rapide.

Appelez la cellule de veille

- > Du lundi au vendredi en mairie : 01 55 18 53 00
- > La nuit, le week-end et les jours fériés : 01 56 56 60 30.



VILLE DE
BOULOGNE-
BILLANCOURT

www.boulognebillancourt.com



C.C.A.S.
BOULOGNE
BILLANCOURT

Conseils préventifs tout simples...



Écoutez la **météo** tous les jours.



Buvez sans attendre d'avoir soif, sauf contre-indication médicale mais pas plus de 8 à 10 verres par jour. Préférez eau, jus de fruit dilué.



Ne consommez pas d'alcool.

Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola), ou très sucrées.



Mangez équilibré, normalement salé et régulièrement.



Installez-vous dans un **endroit frais** ou à l'ombre.

Fermez les volets aux heures les plus chaudes de la journée.

Pensez à ouvrir vos fenêtres la nuit.

Protégez-vous du soleil si vous sortez, portez des vêtements légers de couleur claire et un chapeau.



Pensez à vous **rafraîchir régulièrement**.

Prenez une douche ou un bain, aspergez-vous d'eau fraîche de temps en temps, utilisez un brumisateurs pour le visage, mettez-vous un linge humide sur la nuque, voire sur le corps, afin de vous réhydrater.



Passez quelques heures dans un **endroit climatisé** près de chez vous (supermarchés, cinémas, etc.).



Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée, généralement entre 12h et 16h. Évitez toute activité ou exercice intense à l'extérieur.

En cas d'éventuels symptômes...

Crampes musculaires, étourdissements, faiblesse ou fatigue inhabituelle, température, maux de tête violents ou confusion, demandez de l'aide rapidement à votre médecin ou appuyez sur le système de téléassistance. Si vous prenez des médicaments et que vous ressentez des symptômes inhabituels, demandez conseil à votre médecin. Si votre médecin est absent, faites le **15** (urgences médicales).



N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche ou à un tiers en cas de besoin, afin que **quelqu'un passe vous voir régulièrement**.

... à adopter chaque jour !