

Un Conseil de Prévention : Les clefs en Nord du Bien Vieillir

o Le saviez-vous ?

La canicule se définit quand 3 conditions sont réunies :

- Il fait très chaud
- La nuit, la température ne descend pas ou très peu
- Cela dure depuis plusieurs jours

Dans ce cas, je dois être vigilant pour ma santé et prévenir les risques liés à la chaleur ;

Si je suis âgé, mon organisme a perdu les possibilités d'adaptation :

- mon corps transpire peu et donc la température de mon corps peut augmenter ;
Je risque une hyperthermie (coup de chaleur)
- je suis plus fatigué

QUE FAIRE ?



Avez-vous pensé ?

A adopter pendant cette période de canicule ou de chaleurs, des petits gestes simples :

1. Je refroidis mon corps : je prends une douche fraîche, je m'asperge d'eau plusieurs fois par jour (brumisateur) ou je pose un linge humide sur la peau au niveau des membres, de la nuque, de la tête
2. j'utilise un ventilateur
3. j'évite l'exposition directe au soleil, je ne sors pas aux heures les plus chaudes (12h -16h) ; je me promène davantage, le matin ou fin d'après-midi ; dans ce cas, je mets des lunettes de soleil, un chapeau de soleil et je protège ma peau avec des crèmes solaires
4. je me repose, je fais la sieste en début d'après-midi au moment des heures les plus chaudes
5. je m'économise physiquement pendant ces périodes
6. j'aère les pièces d'habitation, tôt le matin, durant les moments de fraîcheur
7. je protège mon habitation de la chaleur, en fermant les volets, les rideaux, les fenêtres côté soleil
8. j'humidifie l'atmosphère (récipient d'eau dans chaque pièce)
9. je passe plusieurs heures dans des endroits frais ou climatisés
10. je mange normalement et de façon équilibrée (fruits, légumes, pain, soupe ..)
11. je bois souvent même si je n'ai pas soif pour atteindre au moins 1.5 litre / jour (y compris soupe) ; je bois à tous les repas et entre les repas (boissons chaudes ou froides)
12. je ne consomme pas d'alcool
13. je communique et je donne des nouvelles à mon entourage
14. si je suis isolé, je m'inscrits sur le registre de la mairie ou du CCAS qui pourra m'apporter une aide en cas de canicule.