

## VAGUES DE CHALEUR LES BONNES PRATIQUES

Les vagues de chaleur sont depuis quelques années plus fréquentes, plus longues et plus précoces. Une **vague de chaleur** est un épisode caractérisé par une chaleur intense, de courte durée ou par des températures élevées qui perdurent dans le temps. On parle de vague de chaleur nationale lorsque la température moyenne quotidienne nationale dépasse **25,3 °C**. Un épisode de **canicule** présente de très fortes chaleurs le jour et la nuit durant au moins **3 jours consécutifs**.

### Adoptez les bons réflexes !

L'exposition aux fortes chaleurs présente un risque important pour la santé de tous et tout particulièrement pour les personnes les plus fragiles : personnes âgées, personnes malades sous traitement médical ou en situation de handicap, femmes enceintes, enfants et nourrissons. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. N'hésitez pas à prendre toutes les précautions avant les premiers signes de souffrance corporelle, même s'ils vous paraissent insignifiants !

Si vous avez des crampes, des maux de tête, des nausées ou une fatigue inhabituelle, mettez-vous dans un lieu frais, buvez, arrêtez toute activité physique, aspergez-vous d'eau et ventilez-vous si les signes surviennent après une exposition directe au soleil. Dans tous les cas, appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.

**En cas d'urgence, appelez le 15 immédiatement.**

### les principaux conseils et gestes simples à adopter pour se protéger des fortes chaleurs :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...);
- Évitez les heures les plus chaudes de la journée pour les activités sportives ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide.
- Gardez votre logement au frais (fermez les volets la journée, ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulation d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur

### Travailler sous une forte chaleur :

Travailleurs : lors de périodes de fortes chaleurs, certains travailleurs peuvent être particulièrement exposés aux risques liés aux fortes chaleurs. Buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilant pour vos collègues et vous-même. Protégez votre peau du soleil, et si vous vous sentez mal, signalez-le rapidement.

Employeurs : évaluez les risques, prenez les décisions qui s'imposent, notamment l'aménagement des horaires afin de limiter l'exposition des salariés aux températures les plus fortes de la journée et le report des tâches pénibles ; dans le secteur du bâtiment et des travaux publics par exemple, aménagez les chantiers pour assurer la santé et la sécurité de vos salariés.

#### **Recensement des publics les plus vulnérable :**

Les proches, voisins et familles des personnes âgées et/ou en situation de handicap isolées, sont invités à les inscrire sur le registre ouvert dans leur commune de résidence. Ce registre, dont la mise en place par les communes est obligatoire, permet une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux auprès des personnes les plus fragiles.

**Rappel** : en cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public : **Canicule info service 0800 06 66 66**. Cette plateforme permet également d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles. Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe en France).