

La canicule

les bons réflexes
à partager



MÉTROPOLE

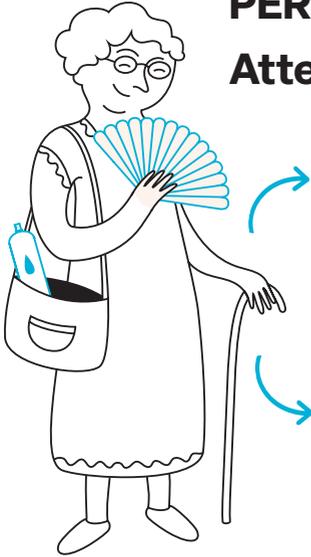
GRAND LYON

Agissons ensemble

La santé de chacun nous concerne tous

PERSONNES ÂGÉES

Attention à l'hyperthermie !



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

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



SE RAFFRAÎCHIR

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

LES BONS RÉFLEXES



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



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...) en évitant de me servir du four.



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais ou climatisé**.



Je maintiens mon logement au frais en **fermant les volets** et les fenêtres le jour et je l'aère la nuit.



Je m'équipe de brise-soleil (film anti-chaleur, auvents...).

LA CANICULE C'EST QUOI ?



Il fait **très chaud**.



La température **ne descend pas** ou **très peu** la nuit.



Ça dure **3 jours** ou plus.

ADULTES ET ENFANTS

Attention à la **déshydratation** !



Je perds beaucoup d'eau. Je risque la déshydratation.

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



S'HYDRATER

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



J'évite d'utiliser un climatiseur électrique.



Je ne consomme **pas d'alcool**.



Je ne reste pas **en plein soleil**.



Je débranche les appareils électriques que je n'utilise pas (télévision, ordinateur, console...).



Je m'habille de façon adaptée : vêtements amples et légers, j'évite les matières synthétiques...



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

grandlyon.com



Métropole de Lyon
20 rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex
03 04 78 63 40 40

MÉTROPOLE

**GRAND
LYON**



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si je suis propriétaire de mon logement,
je peux aussi faire des travaux et améliorer
ses performances énergétiques avec l'aide
de la Métropole.

grandlyon.com/ecorenov

**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

