

CANICULE / SECHERESSE

Qu'est-ce qu'une canicule ?

Le mot « canicule » désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée. La canicule, comme le grand froid, constitue un danger pour la santé de tous.

En France, la période pouvant donner lieu à des canicules s'étend généralement du 15 juillet au 15 août. Toutefois, des jours de fortes chaleurs peuvent survenir en dehors de cette période ; ces journées chaudes ne peuvent être qualifiées de « canicule » dans la mesure où les nuits sont suffisamment longues pour que la température baisse bien avant l'aube.

À savoir :

Un numéro d'information est disponible du 1^{er} juin au 31 Aout, Canicule Info Service au **0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)**.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

Tenir en stock des bouteilles d'eau minérale.



PRÉCAUTIONS EN CAS D'AVIS D'ÉPISODE DE CANICULE OU SÉCHERESSE

- Mettre l'eau minérale au frais.
- Pendant l'épisode canicule, s'assurer que l'eau fraîche en est quantité suffisante et accessible à tous.
- Boire fréquemment au moins 1,5 litre par jour, même sans avoir soif. Ne pas consommer d'alcool.
- Se rafraichir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour.
- Adapter son activité physique et faire des pauses dès que nécessaire.
- Observer ses collègues et être attentifs à tous signes d'un coup de chaleur: agressivité inhabituelle, peau chaude rouge et sèche, maux de tête, nausées, somnolence, soif intensive, confusion, convulsion, perte de connaissance. Attention une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.
- Alerter les secours si nécessaire.

APRÈS L'ÉPISODE DE FORTES CHALEURS

- Arroser.
- Reconstituer le stock d'eau minérale.