

Prévenir la canicule

De plus en plus d'évènements caniculaires surviennent durant l'été. Grâce à quelques conseils, adoptez les bons réflexes pour anticiper et vous protéger facilement des grandes vagues de chaleur.

Comment anticiper un épisode caniculaire?

S'informer

- Renseignez-vous auprès de la Mairie, Préfecture ou Services de l'Etat sur le risque de canicule, et l'organisation mise en place pour le gérer (moyens d'alerte, centres d'accueil...).
- Tenez-vous informé de la situation météo en utilisant les radios (poste à piles) et autres médias (TV, réseau Radio France). Consultez régulièrement la carte de vigilance de Météo-France (http://vigilance.meteofrance.com).
- Inscrivez-vous en Mairie au registre communal afin que l'on puisse vous venir en aide en cas de forte chaleur (personnes âgées, isolées, handicapées).
- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.
- Rassemblez les papiers importants (pièces d'identité, carte vitale et autres documents de santé, moyens de paiement, livret de famille... etc.) si vous devez rejoindre un lieu climatisé.
- Faites une réserve d'eau potable. Procurez-vous si possible un ventilateur ou une climatisation.
- Prévoyez des vivres et du matériel de secours en cas de confinement demandé par les autorités.

Les bons réflexes en cas de canicule

- Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard. Prenez un chapeau, des vêtements clairs, amples et légers ainsi que de l'eau. Rendez-vous dans des lieux frais et ombragés (bibliothèque, cinéma, musée, supermarché...).
- Restez autant que possible chez vous et dans les pièces les plus fraiches, et utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.
- Évitez les activités physiques à l'extérieur (sport, jardinage, bricolage...), notamment aux heures les plus chaudes.
- Fermez les volets, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- Éteignez les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateur, four...).
- Pensez à boire de l'eau régulièrement (sans attendre d'avoir soif) et vous hydrater le plus possible, alimentezvous convenablement et évitez de boire de l'alcool, du café ou des boissons sucrées.
- Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.

Le + Eurofil

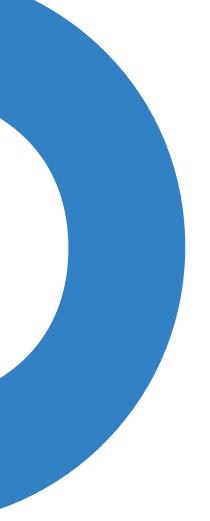
Complétez votre n° de téléphone mobile sur votre espace client Eurofil pour être informé par SMS de toute situation à risque sur votre commune.

Quelques réflexes d'urgence

- En cas de danger, prévenir les secours en composant le 18 ou le 112.
- Contactez votre médecin ou le **15** en cas d'urgence si des symptômes inhabituels se présentent (crampes, fatigue inhabituelle, vertiges, fièvre, nausées ou vomissements, propos incohérents...).
- Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 115.

Rester en contact

• Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins (attention aux personnes fragiles: femmes enceintes, personnes âgées ou en situation de handicap). N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider (ménage, courses...).



Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 01/09/2023. - Réf: 18889-0923 - Crédits photo: Getty Images.

Abeille IARD & Santé: Société anonyme d'Assurances Incendie, Accidents et Risques Divers au capital de 317 752 761,16 €.

Entreprise régie par le Code des assurances - Siège social: 13 rue du Moulin Bailly - 92 270 Bois-Colombes 306 522 665 R.C.S.

Nanterre.