

## Forte Chaleur : quelques conseils prévention



### Avant :

- si vous êtes une personne de santé fragile, faites vous enregistrer auprès de votre mairie
- un numéro d'information est disponible du 1er juin au 31 août, Canicule Info Service : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
- entretenez votre jardin pour éviter la prolifération d'herbes sèches
- avant les vacances, demandez à votre médecin traitant les coordonnées de son remplaçant



### Pendant :

- buvez fréquemment, au moins 1,5l d'eau par jour, même sans avoir soif
- évitez toute activité physique aux heures les plus chaudes
- maintenez votre logement frais : fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais, limitez la consommation des lumières et appareils électriques
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour : brumisateurs, douches, bains ou gant de toilette mouillé, sans vous sécher
- profitez si possible 2 à 3 h/ jour d'un endroit climatisé (cinémas, bibliothèques...)
- ne laissez pas votre enfant ou votre animal dans la voiture, même à l'ombre
- aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide auprès de votre mairie
- soyez vigilant sur les risques d'incendie (mégot de cigarette, barbecue, étincelle...)



### Après :

- si vous avez été victime d'un incendie, contactez au plus vite votre agent général Allianz ou rendez-vous sur [www.allianz.fr](http://www.allianz.fr)
- poursuivez l'entretien régulier de votre jardin pour anticiper sur la prochaine canicule
- si vous avez été hospitalisé pendant la canicule, faites surveiller votre état de santé par votre médecin traitant

