

## **Quelques conseils pour se protéger et protéger vos proches:**

### **Dans les habitations: optimiser de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur**

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, Il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché et que la température extérieure aura baissé. La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes. On les coince pour faciliter les courants d'air.

Si l'habitation ne peut pas être rafraichie

- Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.
- Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste
- Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

## **Se protéger**

### **Maintenir le corps frais**

- Habits amples, légers, clairs Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement.
- Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- Utilisation de ventilateur et brumisateur
- L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
- Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)

## **Alimentation**

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).

### **Limitez au maximum votre activité physique**

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler. Garder des relations sociales régulières
- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective.