

Comment vous protéger de la chaleur ?

Depuis quelques jours, la chaleur règne sur l'Hexagone. Et les températures devraient continuer à grimper ce week-end. Pour vous aider à les supporter, voici quelques conseils.

Certains gestes simples peuvent vous aider à mieux supporter les températures élevées. Des conseils d'autant plus urgents à mettre en place auprès des publics fragiles (personnes âgées, handicapées, ou malades à domicile, femmes enceintes, jeunes enfants...).

Ainsi:

- **Buvez** régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif;
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour.
- **Prévoyez** le matériel nécessaire, pour lutter contre la chaleur: brumisateur, ventilateur...
- **Mangez** en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool. Privilégiez les aliments riches en eau (fruits, légumes...);

- **Évitez** de sortir aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h) et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...);
- **Évitez** les efforts physiques;
- **Pensez** à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide;
- Et pour maintenir votre logement au frais, la journée, **laissez** les volets fermés.
- Le soir venu, ouvrez en grand, pour laisser entrer un peu de frais.
- Disposez un ventilateur, près de la, ou des fenêtres, pour accentuer la sensation de fraîcheur. Installez, également, des draps, ou serviettes de bain mouillées devant les fenêtres ouvertes.
- Un simple courant d'air, ou, idéalement, un souffle de vent permettra d'atténuer la sensation de chaud ■

