

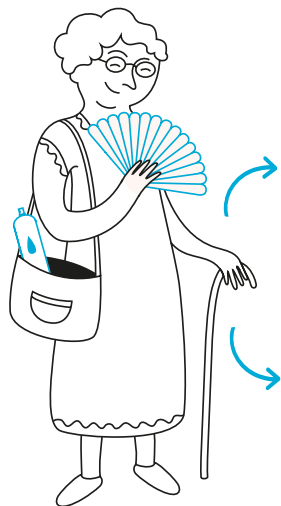


La canicule les bons réflexes à partager

la métropole
GRANDLYON

Agissons ensemble

La santé de chacun nous concerne tous



PERSONNES ÂGÉES Attention à l'hyperthermie !

La température de mon corps augmente : **je risque le coup de chaleur** (hyperthermie).



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

SE RAFFRAÎCHIR

Je mouille ma peau régulièrement tout en assurant une légère ventilation.

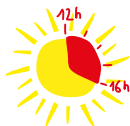
LES BONS RÉFLEXES



Je bois 1,5 L d'eau par jour, et je ne consomme pas d'alcool.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...) en évitant de me servir du four.



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais ou climatisé.**



Je maintiens mon logement au frais en **fermant les volets et les fenêtres** le jour et je l'aère la nuit.



Je m'équipe de brise-soleil (film anti-chaleur, auvents...).

LA CANICULE C'EST QUOI ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas ou très peu la nuit.



Ça dure 3 jours ou plus.



ADULTES ET ENFANTS

Attention à la déshydratation !

Je perds beaucoup d'eau. Je risque la déshydratation.

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à 37 °C.



S'HYDRATER

Je bois beaucoup d'eau et j'en donne à mes enfants.



J'évite d'utiliser un climatiseur électrique.



Je ne consomme pas d'alcool.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je débranche les appareils électriques que je n'utilise pas (télévision, ordinateur, console...).



Je m'habille de façon adaptée : vêtements amples et légers, j'évite les matières synthétiques...



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

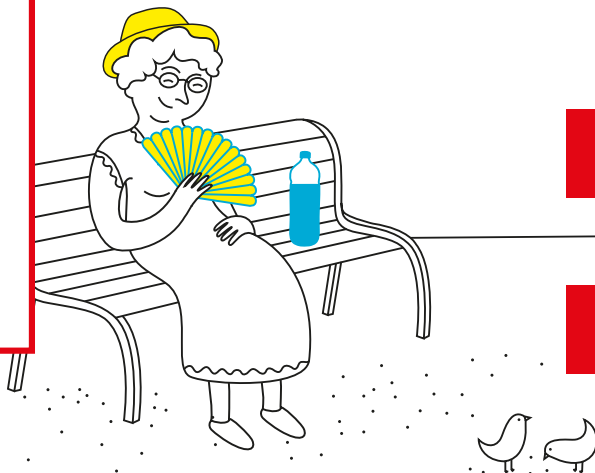
LE SAVIEZ-VOUS ?

Si je suis propriétaire de mon logement, je peux aussi faire des travaux et améliorer ses performances énergétiques avec l'aide de la Métropole.

www.grandlyon.com/ecorenov

Si je vois une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, j'appelle immédiatement les secours.

**EN CAS DE MALAISE
APPELEZ LE 15**



la métropole
GRANDLYON

Métropole de Lyon

20, rue du Lac - CS 33569

69505 Lyon Cedex 03

Tél: 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com