

---

## [Alerte canicule niveau orange : les recommandations à suivre](#)

Les premières chaleurs de juillet se font sentir, et bien qu'elles soient les bien bienvenues, elles peuvent entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation. Les plus sensibles sont les bébés, les personnes âgées et les animaux, alors attention à bien s'hydrater.

Voici quelques signes qui doivent vous alerter : crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertiges, nausées, propos incohérents.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

- En cas de fortes chaleurs, ne restez pas isolés : restez en contact avec famille, amis ou voisins.
- Aérez lorsque le soleil est couché, mais fermez les stores ou les volets pendant la journée, pour conserver la chaleur.
- Portez des habits légers et utilisez un ventilateur.
- Buvez très régulièrement, sans même attendre d'avoir soif.
- Ne laissez jamais d'enfants en bas âge ou d'animaux enfermés dans la voiture.

**En cas de malaise, appelez le 15.**

---

[Sante? / social](#)

Publié le 22/07/2016