

---

## ● En cas de vigilance orange

### Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

### Conseils de comportement

- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour
- Continuez à manger normalement.
- Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- **Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).**
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.
- **Limitez vos activités physiques et sportives.**
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.
- Pour en savoir plus, consultez le site <https://sante.gouv.fr/>