

**Communiqué de presse - 15/06/2022**

**FORTES CHALEURS /MESURES PREVENTIVES**

**CANICULE : ADOPTEZ LES BONS GESTES !**

**N'hésitez pas à contacter le médecin**

Si vous avez des symptômes inhabituels (crampes musculaires, étourdissement, grande faiblesse...);

Pour demander des conseils si vous prenez des médicaments.

Si vous êtes isolé et si vous avez besoin d'aide, contacter

Espace Entour'âge,

02 51 24 69 81

[entourage@larochesuryon.fr](mailto:entourage@larochesuryon.fr)

Compte tenu des températures caniculaires attendues ce mercredi 15 juin et les jours suivants, la Ville de La Roche-sur-Yon rappelle à tous les conseils pour se protéger et protéger son entourage.

**> Se protéger contre la chaleur**

- Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements amples, légers et de couleur claire, emportez une bouteille d'eau.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez les fenêtres la nuit ou quand la température est fraîche en provoquant des courants d'air.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.

**> Se rafraîchir**

- Restez dans la pièce la plus fraîche de votre domicile ;
- Prenez régulièrement des douches ou s'humidifier le corps plusieurs fois par jour ;
- Utilisez les ventilateurs.

**> S'hydrater suffisamment**

- Buvez le plus possible sans attendre d'avoir soif (1,5 l d'eau par jour) – sauf contre-indication de votre médecin ;
- Ne consommez pas d'alcool ;
- Mangez comme d'habitude, au besoin en fractionnant les repas.

