

## Fortes chaleurs : Protégez-vous !

### Fortes chaleurs : protégez-vous !



Les fortes chaleurs peuvent être très éprouvantes notamment quand elles persistent nuit et jour. Chaque année l'[INPES](#) dresse le tableau des bonnes pratiques à adopter pour bien les supporter et éviter les complications. **Restez attentifs aux moindres signes de malaise et adoptez les bons gestes pour vous protéger.**

Les pouvoirs publics rappellent les conseils simples à adopter par tous, mais **surtout par les personnes fragiles les plus à risques** (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées, dépendantes ou malades, femmes enceintes, nourrissons...) afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- **Buvez** régulièrement de l'eau ;
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;**
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (au moins le visage et les avant-bras, avec des serviettes humides par exemple) ;
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** si ce n'est pas possible chez vous (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.

Via le [site du département des Yvelines](#)

Publié le 23 juin 2019