# Fortes chaleurs et canicule : les bons réflexes pour se protéger

L’été rime souvent avec chaleur… parfois excessive. Dès les premiers jours de fortes températures, la santé peut être mise en danger, notamment pour les personnes vulnérables ou surexposées (personnes âgées, enfants, travailleurs en extérieur, etc.).

Une vague de chaleur correspond à une période où la température représente un risque pour la santé. On distingue plusieurs situations :

- Pic de chaleur : chaleur intense, brève (1-2 jours), vigilance jaune.
- Épisode persistant : températures elevées et prolongée (+3 jours), vigilance jaune.
- Canicule : températures dépassant les seuils pendant 3 jours et 3 nuits, vigilance orange.
- Canicule extrême : chaleur exceptionnelle par sa durée et son intensité, vigilance rouge.

Pendant les fortes chaleurs. Protégez-vous :

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu rafraîchi)
- Buvez de l’eau (sans attendre d’avoir soif)
- Mouillez-vous le corps
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

- Privilégiez les activités douces et sans effort
- Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante
- Evitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles

Infos pratiques

Si la situation météorologique nationale l'exige, en cas de canicule d'ampleur nationale, le ministère chargé de la Santé peut activer une plateforme téléphonique d'information « Canicule ».
Lorsque celle-ci est activée, n'hésitez pas à téléphoner pour obtenir toutes les réponses à vos questions concernant la vague de chaleur en cours : 800 06 66 66 - Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe en France.

Liens utiles
Préfecture des Yvelines
Santepublique.gouv
Contact

CCAS plan canicule : 06 33 48 02 36

SAMU : 15

Canicule info service ( de 9h à 19h) : 0800 06 66 66