



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DES HAUTES-ALPES

CONSEILS DE COMPORTEMENT

EN SITUATION D'ALERTE METEOROLOGIQUE

CANICULE	
niveau orange	<ul style="list-style-type: none">- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.- Si vous avez besoin d'aide, appelez à la mairie.- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais.- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.- Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.- Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1,5 litres d'eau par jour et mangez normalement.- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h – 21 h).- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers, de couleur claire.- Limitez vos activités physiques.- Pour en savoir plus, consultez les sites : http://www.sante.gouv.fr/et http://www.inpes.sante.fr/.
niveau rouge	<ul style="list-style-type: none">- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.- Si vous avez besoin d'aide, appelez à la mairie.- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais.- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.- Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.- Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1,5 litres d'eau par jour et mangez normalement.- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h – 21 h).- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers, de couleur claire.- Limitez vos activités physiques.- Pour en savoir plus, consultez les sites : http://www.sante.gouv.fr/ et http://www.inpes.sante.fr/.