

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si je suis propriétaire de mon logement, je peux aussi faire des travaux et améliorer ses performances énergétiques avec l'aide de la Métropole.

www.grandlyon.com/ecorenov

Si je vois une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, j'appelle immédiatement les secours.

**EN CAS DE MALAISE
APPELEZ LE 15**



la métropole
GRANDLYON

Métropole de Lyon
20, rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex 03
Tél: 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com

**La canicule
les bons réflexes
à partager**

la métropole
GRANDLYON

Agissons ensemble

La santé de chacun nous concerne tous



PERSONNES ÂGÉES Attention à l'hyperthermie !

La température de mon corps augmente : **je risque le coup de chaleur** (hyperthermie).

Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.



SE RAFFRAÎCHIR

Je mouille ma peau régulièrement tout en assurant une légère ventilation.

LA CANICULE C'EST QUOI ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas ou très peu la nuit.



Ça dure 3 jours ou plus.



ADULTES ET ENFANTS Attention à la déshydratation !

Je perds beaucoup d'eau. Je risque la déshydratation.

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à 37 °C.



S'HYDRATER

Je bois beaucoup d'eau et j'en donne à mes enfants.

LES BONS RÉFLEXES



Je bois 1,5L d'eau par jour, et je ne consomme pas d'alcool.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...) en évitant de me servir du four.



J'évite d'utiliser un climatiseur électrique.



Je ne consomme pas d'alcool.



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais ou climatisé.**



Je ne reste pas en plein soleil.



Je débranche les appareils électriques que je n'utilise pas (télévision, ordinateur, console...).



Je maintiens mon logement au frais en **fermant les volets et les fenêtres** le jour et je l'aère la nuit.



Je m'équipe de brise-soleil (film anti-chaleur, auvents...).



Je m'habille de façon adaptée : vêtements amples et légers, j'évite les matières synthétiques...



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.