

Secourisme Info



LA CANICULE



comment s'en préserver et en préserver nos aînés

Eviter la déshydratation et rafraîchir préventivement :

Eviter la déshydratation

Faire absorber des liquides le plus possible, au moins **1 litre et demi par jour**.

Sous forme liquide : eau, jus de fruits (attention aux agrumes qui peuvent provoquer des diarrhées) soupes et potages, laitages, thé, tisanes et infusions... même chaudes (cet apport de calories est négligeable).

Sous forme solide : fruits tels que melon, pastèque, prunes, raisin... (attention à la diarrhée)

Prévenir l'élévation de température interne

Faire se découvrir le plus possible la personne.

Mouiller éventuellement les vêtements (effet refroidissant de l'évaporation).



Privilégier le confort

Pulvériser de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps.

Appliquer des lingettes humides, sur le visage.

Humidifier la bouche : rinçages de bouche, pulvérisation d'eau, mâchonnement d'un linge humide.

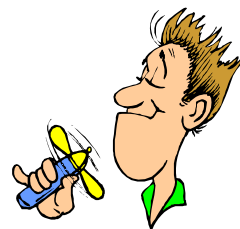
Lutter contre la température ambiante

La climatisation

Si possible, à régler pour obtenir une température **5 degrés** sous la température ambiante.

Les ventilateurs

L'usage d'un ventilateur ne fait pas baisser la température mais en créant un courant d'air, **il favorise l'évaporation**



La gestion des ouvertures

Fermer fenêtres et volets sur les façades exposées au soleil.

Dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure, ouvrir le plus possible d'ouvertures et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment

L'évaporation

Arroser les sols pour les maintenir humides. L'évaporation (passage de l'eau de l'état liquide à l'état gazeux) est très consommatrice d'énergie et fait baisser la température ambiante (2-3°C au moins)

De plus, l'hygrométrie est ainsi augmentée, ce qui contribue à limiter le dessèchement des muqueuses, des voies aériennes et de la bouche.



Secourisme.org :

École départementale :
Médecin commandant Claude Rivière
Médecin commandant Joël Fabbri
Médecin commandant Jean-Louis Barra
Adjudant-Chef Hélène Roux

04.42.46.43.39
04.42.46.43.57
04.42.46.43.57
04.42.46.43.57
04.42.46.40.56
hroux@dis13.fr