

Liste de contrôle canicule

Avant une canicule

Restez informé, restez vigilant



Écoutez attentivement les mises à jour sur les conditions météorologiques et prenez au sérieux les alertes canicule.



Prévoyez de réduire le risque de maladie due à la chaleur (par exemple, en faisant le plein de crème solaire haute protection).



Veillez à avoir beaucoup d'eau en bouteille en lieu pratique en cas de problèmes de distribution d'eau.



Assurez-vous que les personnes que vous connaissez qui peuvent être particulièrement vulnérables à la canicule (p. ex. les grands-parents, les voisins âgés, etc.) sont conscientes de l'arrivée de la canicule et savent comment réagir pour rester en sécurité et prendre soin d'elles-mêmes.



Soyez conscient des mesures à prendre pour vous aider ainsi que d'autres, par exemple en téléchargeant l'application de la Croix-Rouge britannique et en apprenant comment aider une personne que vous soupçonnez être en état d'épuisement dû à la chaleur ou d'insolation.



Assurez-vous d'avoir vos médicaments. Par exemple, si vous êtes asthmatique. Veillez à prendre votre ou vos inhalateur(s) où que vous alliez.

Durant une canicule

Restez au frais, portez-vous bien



Buvez beaucoup et évitez l'abus d'alcool.



Ralentissez lorsqu'il fait chaud, pour ainsi éviter une activité physique trop intense. Si vous ne pouvez pas éviter les activités de plein air intenses, comme le sport, le bricolage ou le jardinage, limitez-les à des parties plus fraîches de la journée, par exemple le matin ou le soir.



S'il n'est pas possible d'éviter complètement d'être à l'extérieur au soleil direct, portez de la crème solaire et assurez-vous de prendre des pauses régulières à l'intérieur ou dans un endroit ombragé pour vous rafraîchir.



Si vous avez chaud, il est important de donner à votre corps une pause de la chaleur, par exemple en prenant un bain ou une douche fraîche.



Portez des vêtements amples, de couleur claire, de préférence du coton ou du lin, car ce sont des tissus naturels qui permettent à la peau de respirer.

Maintenez la maison au frais



Recouvrez les fenêtres exposées au soleil, les volets et les stores sont particulièrement efficaces.



Ouvrez les fenêtres lorsque l'air semble plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur, par exemple la nuit.



Vérifiez que le chauffage central est éteint, ainsi que les lampes et les équipements électriques non utilisés.



Sachez qu'il peut faire plus frais à l'extérieur, à l'ombre ou dans un bâtiment public (comme les lieux de culte, les bibliothèques locales ou les supermarchés); envisagez une visite pour vous rafraîchir.



Si vous avez des scrupules au sujet d'une maison particulièrement chaude qui nuit à votre santé ou à celle d'une autre personne, faites appel à un médecin.

En Angleterre, 1 maison sur 5 est sujette à la surchauffe, il est donc important de savoir comment garder sa maison au frais par temps chaud.

Faites attention et agissez



Gardez l'œil sur vos voisins, parents et amis qui risquent de subir des dommages causés par la chaleur, qui sont isolés ou incapables de se prendre en charge pendant une canicule. Vérifiez qu'ils font face à la chaleur, savent comment adapter leur maison et s'assurer qu'ils ont tout ce dont ils ont besoin.



Si vous avez une maladie chronique, par exemple un problème cardiaque, pulmonaire ou rénale, sachez qu'il peut s'aggraver par temps chaud.

Demandez de l'aide. Appelez le 111, ou en cas d'urgence le 999.



Pour vous abonner aux alertes canicule, rendez-vous sur le site : [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

Visitez **les ressources éducatives de la Croix-Rouge britannique** sur les **canicules**

Téléchargez l'appli de la Croix-Rouge britannique **de premiers soins**

Pour connaître les derniers conseils de santé publique en Angleterre, visitez : www.gov.uk

Vous pouvez utiliser les ressources suivantes pour découvrir si votre maison est à risque de surchauffe et quelles autres mesures vous pouvez prendre : **Vaincre la chaleur : liste de contrôle : rester au frais à la maison** (publishing.service.gov.uk)