

## **Attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif**

- Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Il est recommandé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez un ventilateur.
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir aux heures les plus chaudes.
- Passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais.
- Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur. Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- Ne consommez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- Passez plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé (supermarchés, cinémas, etc.).
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h).
- Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Si vous êtes une personne âgée et que vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants ou si vous êtes témoin des symptômes suivants chez une personne âgée : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

**Contactez le SAMU en appelant le 15**

Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement : transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.