


CONSEILS EN CAS DE COMPLICATIONS

- Gardez près de vous les numéros de téléphone importants
- Soulevez vos jambes
- Contrôlez votre poids, et contactez votre médecin si vous avez maigri



- En cas de fièvre :

- Contactez votre médecin 



- Utilisez des pains de glace (aine, poignets)

- Faites couler de l'eau sur vos poignets



- Gardez toujours un gant humide à portée de main

- Ne faites pas d'automédication



IMPORTANT :

Si vous présentez une maladie chronique (maladie cardio-vasculaire, maladie respiratoire, maladie rénale surtout), et si vous avez un régime sans sel, demandez conseil à votre médecin. N'arrêtez pas un médicament sans avis médical.

Numéros à contacter en cas de malaise ou de coup de chaleur :



0 800 06 66 66

Numéro national canicule
(appel gratuit)

15

(secours)

POLES GERONTOLOGIQUES

dont vous dépendez

Bayonne/Anglet/Biarritz – 05 59 52 51 72

Ustaritz – 05 59 70 39 00

Orthez – 05 59 69 86 69

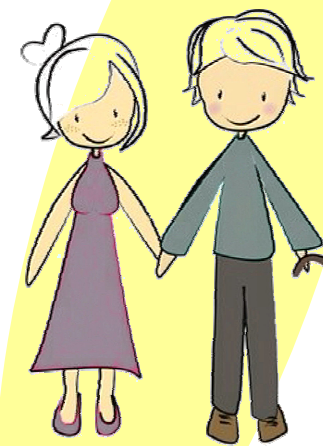
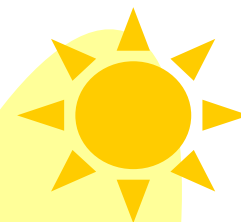
Oloron – 05 59 10 00 76

Pau – 05 59 82 20 90

Morlaàs – 05 59 72 71 21

Nay – 05 59 13 30 90

Plan Canicule



Conseil général des Pyrénées-Atlantiques
Direction de la Solidarité départementale
Service Personnes Agées

64 avenue Jean Biray
64058 PAU Cedex

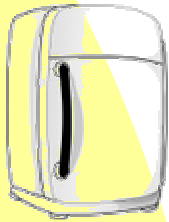


AVANT LES FORTES CHALEURS



Equipez-vous du matériel nécessaire

Vérifiez votre réfrigérateur



Repérez les endroits climatisés près de chez vous

Contrôlez votre poids de base

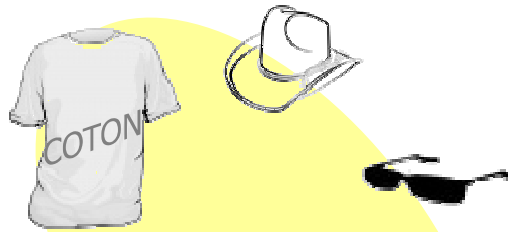


Prévenez vos voisins et votre entourage si vous êtes seul(e)

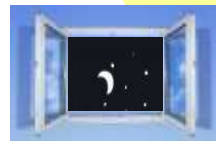


PENDANT LES FORTES CHALEURS

COMMENT LUTTER CONTRE LA CHALEUR ?

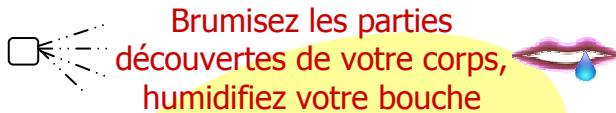


Mettez des vêtements amples, en coton clair, couvrez votre tête



La nuit, ouvrez le plus possible

COMMENT SE RAFRAICHIR ?



Brumisez les parties découvertes de votre corps, humidifiez votre bouche



Humidifiez vos rideaux, utilisez un ventilateur ou un éventail



QUOI BOIRE ET MANGER ?

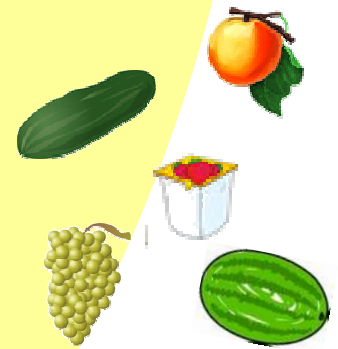


N'oubliez pas de boire régulièrement, de façon répartie sur la journée (demander conseil à votre médecin)



Ne consommez pas d'alcool

Mangez des fruits et légumes riches en eau, ainsi que des yaourts



et rangez les produits périssables au frais

