



### MEDICALEMENT VOTRE

## VAGUE DE CHALEUR / CANICULE



Optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère. S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées.

Si l'habitation a des expositions multiples, Il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé. La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes. On les coince pour faciliter les courants d'air.

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement

Sans attendre d'avoir soif. De l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement.

Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Evitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)

- 3) Utilisation de ventilateur et brumisateur

L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.

- 4) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
- 5) Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie

Prévoir de passer plusieurs heures par jour, chaque jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance.

- 6) Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste  
Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.

Alimentation

- Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids.
- Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur.

Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage),
- Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches,
- Si une activité est obligatoire : jamais au soleil.
- Mouiller son T shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler. Garder des relations sociales régulières
- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires.

### PROTEGER SON HABITATION

### SE PROTEGER



ALLERGIE

SANITIE



### Retrait de lots

- Lot 1402308A de SEVELAMER CARBONATE EG 800 mg, flacon de 180 comprimés pelliculés chez EG LABO
- Lots 729 à 733 de FUROSEMIDE 40 mg, boîte de 30 comprimés sécables chez BIOGARAN
- Lot MNG089 de LOSARTAN/HYDROCHLOROTHIAZIDE 100mg/25mg, boîte de 30/90 comprimés chez ZYDUS
- Lots 1306005, 1407006 et 1412007 de CEFPODOXIME 100 mg, boîte de 10 comprimés pelliculés chez ALMUS
- Lots 318846 à 420269 de LORAZEPAM 2,5 mg, boîte de 30 comprimés sécables chez BIOGARAN
- Lot 810614 de TEXODIL 200 mg, boîte de 10 comprimés pelliculés chez GRÜNENTHAL
- Lot LX070A de NORLEVO 1,5 mg, boîte de 1 comprimé chez HRA PHARMA

### Retrait d'Autorisation de Mise sur le Marché

- Produit Artémisia de la société EXSENCE-DGNOPS
- Produits cosmétiques et dispositifs médicaux des sociétés ORGEV et NOVATEX



### PAROLE DE SAGE



" Après tout, ce n'est pas si désagréable que ça de vieillir, quand on pense à l'autre éventualité. "

**Maurice Chevalier**