

Checklist — Canicule

Se préparer

- ☐ Eau — S'hydrater suffisamment pour éviter la déshydratation, risque principal de la canicule.
- ☐ Température — Limiter l'exposition à la chaleur.
- ☐ Santé — Prévenir et réagir aux coups de chaleur, particulièrement pour les personnes fragiles.
- ☐ Habitat — Maintenir une température supportable dans le logement.
- ☐ Alimentation — Conserver des aliments périssables malgré la chaleur.
- ☐ Énergie — Faire fonctionner un ventilateur ou recharger ses appareils en cas de coupure liée à la surconsommation.

Agir

AVANT

- Identifier la pièce la plus fraîche du logement et limiter les apports de chaleur.
- Constituer une réserve d'eau potable et préparer ventilateurs, brumisateurs ou pains de glace.
- Fermer volets et rideaux avant les fortes chaleurs.
- Prévoir un suivi des personnes âgées, isolées ou fragiles.

PENDANT

- Boire régulièrement sans attendre la sensation de soif.
- Rester dans les pièces les plus fraîches et limiter les efforts physiques.
- Rafraîchir régulièrement le corps avec de l'eau et aérer uniquement lorsque l'air extérieur est plus frais.
- Ne jamais laisser une personne ou un animal dans un véhicule fermé.

APRÈS

- Continuer à s'hydrater pendant les jours suivant la canicule.
- Vérifier la conservation des aliments et des médicaments sensibles à la chaleur.
- Prendre des nouvelles des personnes vulnérables.
- Compléter les réserves utilisées et améliorer sa préparation pour les prochains épisodes.