



FORTE CHALEUR : CONSEILS ET PRÉVENTION



AVANT

- Faites-vous identifier auprès de votre mairie
- Prévoyez des vêtements en coton amples et légers
- Prévoyez différents moyens de vous rafraîchir (brumisateurs, ventilateurs, bouteilles d'eau..)
- Vérifiez l'entretien de votre véhicule (huile, pneus , liquide refroidissement...)
- Pensez à débroussailler autour de votre habitation



PENDANT

- Donnez des nouvelles à vos proches
- Ne laissez ni enfants, ni animaux dans votre voiture stationnée au soleil
- Buvez de l'eau régulièrement
- Evitez les efforts physiques en pleine journée
- En cas de malaise, composez le 15 (ou 115 sur mobile)
- Maintenez votre habitat au frais pendant la journée (fenêtres et volets fermés)
- Evitez les feux et barbecue
- En voiture, évitez autant que possible les heures de pointe



APRES

- Soyez vigilant sur un état de santé (maux de tête, fièvre, nausées, crampes...)
- Si nécessaire, faites surveiller votre état de santé par votre médecin traitant
- Aérez en grand votre habitation
- En cas de sinistre, contactez votre interlocuteur Allianz au plus vite pour faire votre déclaration, il vous proposera des solutions d'indemnisation adaptées répondant à tous vos besoins