

PREVENTION CANICULE

LES BONS GESTES



- Limiter l'augmentation de température de l'habitation en fermant les volets et les rideaux, en provoquant des courants d'air, en évitant d'utiliser des appareils électriques chauffants ;
- Eviter les expositions liées à la chaleur en s'abstenant de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11 heures et 21 heures), en passant au moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais voire climatisé (cinéma, grands magasins, etc.), en portant des vêtements légers de couleur claire.
- Eviter les activités qui nécessitent des dépenses d'énergie importantes comme les courses, le jardinage, le bricolage, le sport, etc. ;
- Se rafraîchir régulièrement en se mouillant la peau avec des linges humides, en utilisant des vaporisateurs, en prenant des douches fraîches ;
- S'hydrater en buvant 1,5 litre d'eau par jour et en buvant, en plus, d'autres boissons comme le thé, le café, les soupes froides, les sorbets, les jus de

fruits ;

- Manger, bien s'alimenter pour compenser les pertes en eau et en sel notamment.
- **En cas de problème alerter ou faire alerter les secours :**
 - Le 15 Samu
 - Le 18 les pompiers
 - Le 112 depuis votre portable

Les personnes âgées de 65 ans et plus, isolées à leur domicile et les personnes handicapées, peuvent se faire recenser à la mairie sur appel téléphonique au 04.66.35.04.60. ou se présenter au secrétariat. Il s'agit d'une démarche volontaire. La mairie tient un registre canicule qui permettra au CCAS de s'assurer qu'elles vont bien et ne manquent de rien.