

PLAN CANICULE



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15






BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Mouiller son corps et se ventiler



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Éviter les efforts physiques

- Rafrâchir son habitation : fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Se rafraîchir : prendre régulièrement des douches ou des bains frais, rester à l'intérieur de son habitat dans les pièces les plus fraîches, passer au moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais.
- Éviter de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h-21h) : rester à l'ombre dans la mesure du possible et porter un chapeau.
- Se désaltérer : boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, au moins entre 1 litre et demi à 2 litres par jour.

N° DE TELEPHONES UTILES :

- Marie Chaix, Adjointe : 06 74 99 05 51
- Mairie : Service social : 04 76 25 92 44
- SAMU : 15
- SOS MEDECINS : 04 38 701 701