

Vigilance canicule : que faire en cas de forte chaleur

Le registre des personnes vulnérables est ouvert



L'été arrive et avec lui de possibles épisodes de fortes chaleurs.

Vous avez 65 ans et plus, vous êtes isolé-e ou fragile, n'hésitez pas à vous faire recenser sur le registre à la mairie.. Nous pourrons ainsi vous contacter et vous aider en cas de besoin.

Contactez la mairie au 05 61 91 83 09 (aux heures d'ouverture)

Les conseils à suivre :

- * Si je sais que je vais être seul(e), tout ou partie de l'été, je préviens mes voisins, mes amis et la mairie ;
- * J'écoute la météo à la radio/ télévision chaque jour et je suis les conseils donnés.
- * Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien, que je peux toujours prendre les mêmes médicaments malgré la chaleur, surtout si je ressens des symptômes inhabituels ;
- * En journée, je ferme les volets et fenêtres de la maison et je reste dans la pièce la plus fraîche de la maison ;
- * J'évite tout effort physique ou sortie inutile ;
- * Si je dois sortir, je le fais le matin ou en fin d'après-midi. Je m'habille légèrement, je mets un chapeau et j'évite de marcher au soleil. J'emporte une bouteille d'eau avec moi ;
- * J'aère la maison la nuit ou dès qu'il fait assez frais ;
- * Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, les aisselles, les avant-bras, les jambes... avec un linge mouillé ou un brumisateurs. Au besoin, je prends une douche pour me rafraichir plusieurs fois par jour ;
- * Si j'ai un ventilateur ou une climatisation : je l'allume ;
- * Je bois de l'eau, de la tisane, du jus de fruits sans sucre ajouté (pas d'alcool) tout au long de la journée. J'évite les boissons trop sucrées ou avec de la caféine ;
- * Je mange de préférence des soupes, des légumes, des laitages, des fruits, des glaces... ;
- * Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible ou je crois avoir de la fièvre... j'appelle mon médecin.

«FICHE INSCRIPTION SUR REGISTRE NOMINATIF CONFIDENTIEL.pdf»

Pour en savoir plus cliquez sur le lien ci-après :

S'informer contre la canicule | Gouvernement.fr

The infographic is set against a bright yellow background. At the top left, a red sun icon with a face is enclosed in a black box. To its right, the text 'CANICULE, FORTES CHALEURS' is written in bold black letters, with 'ADOPTER LES BONS RÉFLEXES' below it in a smaller font. In the center, a hand holds a blue water bottle. Surrounding the bottle are six icons with corresponding text: a person misting themselves and a fan; a plate of food; a sun and closed window; a glass of alcohol with a slash; a speech bubble; and a person running with a slash. At the bottom, there is a section for emergency services, including the French flag, the '15' logo, and the 'Santé publique France' logo.

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

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

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 90 90 (appel gratuit)
www.solidarite-gauche.fr/canicule • www.netes.fr • #canicule

 