

Chaleur ou Canicule

Comment passer un bon été !

BAISSER LA TEMPERATURE DU LIEU DE VIE



Ouvrez les fenêtres et persiennes pendant la nuit
Fermez les volets la journée

SE REHYDRATER



Buvez fréquemment et abondamment (environ 1,5 litres)
Consommez des aliments froids
Portez des vêtements blancs ou de couleur claire et préférablement en coton
Portez un chapeau ou une casquette

SE REPOSER



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h00 à 17h00)
Faites la sieste dans un milieu assombri et aéré

COMMENT REMPLACER LA SUEUR ?



Rafrâchissez votre peau avec un linge humide ou un vaporisateur
Plusieurs fois par jour, il faut recommencer dès que vous êtes secs

QUE FAIRE DEVANT LE PREMIER SIGNE D'ALERTE ?

Si vous ressentez :



Une sensation de faiblesse,
Une impression de fièvre,
Des vertiges,
Des maux de tête= **REPOSEZ-VOUS**

Si malgré tous ces gestes, les symptômes persistent, n'hésitez pas à appeler un médecin ou une personne proche qui pourra le faire pour vous.

Le Centre Communal d'Action Sociale a mis en place un registre nominatif qui permet en cas de déclenchement du plan d'alerte d'urgence l'intervention des services sanitaires et sociaux. Il permet également un contact périodique afin d'apporter les conseils et l'assistance dont vous avez besoin.

Pour figurer sur ce registre, téléphonez au numéro vert de la mairie **0 8000 34 120** (appel gratuit), au CCAS **04 67 90 41 18** ou s'inscrire directement auprès du service CCAS du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15