

# PRÉVENTION CANICULE PROTÉGEZ-VOUS !

En cas de canicule, pour éviter de mettre sa santé en danger et préserver son bien-être, il suffit parfois de quelques gestes simples. Voici quelques conseils utiles à retenir.

## Se protéger de la chaleur

- **Suivre attentivement la météo** ;
- **Éviter de sortir lorsqu'il fait trop chaud** (entre 11 h et 17 h) et s'abstenir d'activités physiques ;
- **Fermer les stores** des façades exposées au soleil, **rafraîchir les pièces** de linges humides ;
- **Allumer le ventilateur** ou la climatisation et éteindre les appareils électriques produisant de la chaleur ;
- Créer des **courants d'air la nuit** ;
- Se rendre dans des **endroits climatisés** (magasins, bibliothèques...) si le domicile ne peut être suffisamment rafraîchi ;
- Porter des **vêtements amples et clairs**, ainsi qu'un **chapeau**.

## Prévenir la déshydratation

- **Boire au moins dix verres d'eau par jour** (de préférence moyennement minéralisée : eau gazeuse mélangée à de l'eau courante), du thé ou de la tisane ;
- **Manger normalement**, même sans appétit. Privilégier les compotes, les soupes froides, les laitages, ainsi que les fruits et légumes riches en eau ;
- **Prendre des douches** ou des bains frais. **Humidifier sa bouche** et utiliser un brumisateur.

## Éviter l'isolement

- **Rester en contact** avec les proches et le médecin traitant ;
- **Appeler de l'aide rapidement** dès l'apparition de symptômes alarmants.

## L'inscription auprès de la mairie

Si vous êtes une personne âgée ou si vous avez un proche âgé, il est indispensable de s'inscrire sur le registre nominal confidentiel des personnes fragiles, créé par chaque commune dans le cadre du Plan Canicule. Nous vous invitons à remplir et à nous renvoyer la demande d'inscription ci-joint pour figurer sur ce registre.

**N° d'urgence unique européen : 112**

**Samu : 15**

**Pompiers : 18**