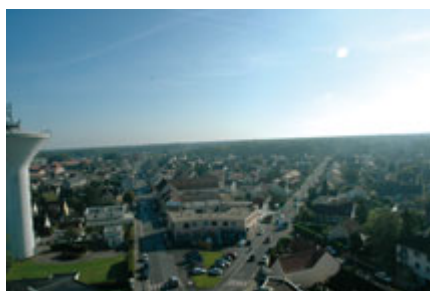


Plan canicule

jeudi 18 mai 2017, par Béatrice

Comme chaque année, des périodes de canicule sont à prévoir durant l'été. N'hésitez pas à vous faire recenser !



Depuis la canicule de 2003 et ses terribles conséquences, chaque année, un dispositif de recensement est mis en place afin d'aider les personnes les plus vulnérables à pallier au mieux l'inconfort et les risques produits par ce phénomène.

Confié au Centre Communal d'Action Sociale, il permet de connaître les personnes isolées fragilisées par leur âge ou leur état de santé. Si vous souhaitez être recensé ou inscrire un de vos proches, n'hésitez pas à nous contacter au 01 64 43 59 30 ou en remplissant le formulaire en ligne [en cliquant ici](#).

Éviter autant que possible l'entrée de la chaleur dans vos logements pour cela :

Fermer le plus possible les volets pendant pendant les périodes les plus chaudes notamment entre 10h et 21h.

Pour les logements dépourvus de volets :

tirer les doubles rideaux afin d'assombrir les pièces

Si vous n'avez pas de double rideau :

occulter vos vitres de manière à obtenir de la pénombre

maintenir vos fenêtres fermées entre 10h et 21h

aérer votre logement le soir et la nuit

utiliser un ventilateur

Hydratez vous tout au long de la journée

buvez régulièrement de préférence de l'eau non glacée, même si vous n'avez pas soif

mangez des fruits juteux (melon, pastèque etc...)

hydratez-vous régulièrement la peau : douchez-vous plusieurs fois par jour, mouillez-vous les bras, le visage, la nuque, les jambes.

Prenez des bains de pieds dans l'eau fraîche ; Utilisez des brumisateurs.

Conservez une alimentation équilibrée pendant ces périodes de chaleur, en cas de manque d'appétit, privilégiez les salades, laitages (fromage blanc, yaourt), les poissons, jambon, légume...

Évitez d'effectuer des activités à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes (10h - 21h), tels que jardinage, promenade, activités sportives, courses...

En cas de sortie impérative, protégez vous d'un chapeau ou d'une casquette. Emportez avec vous un brumisateur, éventail, bouteille d'eau.

Télécharger la plaquette "La canicule et nous, comprendre et agir" en cliquant ici

Téléchargez la fiche de recensement des personnes âgées et handicapées dans le cadre du plan d'alerte t d'urgence.

P.-S.

Prenez soin de vous pendant cette période, nous restons à votre disposition au 01 64 43 59 30