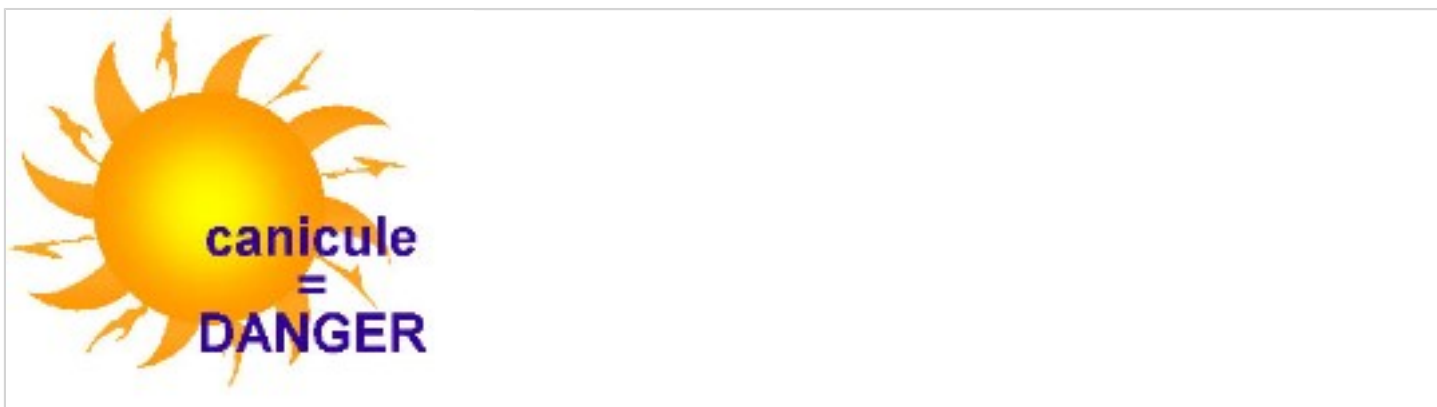


# Info canicule

## Canicule : Santé en danger



Depuis la canicule de 2003, les maires ont la responsabilité de recenser à titre préventif, les personnes âgées, les personnes handicapées, isolées à leur domicile.

Un registre est donc tenu par la mairie listant l'identité, l'âge et le domicile des personnes souhaitant s'y inscrire.

### Recommandations en cas de fortes chaleurs

- # Évitez les sorties et plus encore les activités ; physiques (sports, jardinage, bricolage...) aux heures les plus chaudes.
- # Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- # Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- # Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.
- # Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- # Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.
- # Boire régulièrement de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée et peu sucrée, même en l'absence de sensation de soif.
- # Utiliser un ventilateur ou un climatiseur.



# Repérer les endroits climatisés ou frais proches de chez vous, (magasins, cinémas, lieux publics, etc.),

# Surtout ne pas rester isolé(e). Si vous êtes seul(e) une partie de l'été, prévenir vos voisins, votre gardien(ne) etc...

**Restez vigilant et soyez attentif à votre entourage !**