

Info canicule



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 brumisateur 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 !