

PLAN COMMUNAL DE SAUVEGARDE



Canicule

Conséquences possibles :

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées.
Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur.
Veillez aussi sur les enfants.

Conseils de comportement :

- Je bois de l'eau plusieurs fois par jour
- Je continue à manger normalement.
- Je me mouille le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- Si je dois sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- J'essaie de me rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.
- Je limite mes activités physiques et sportives.
- Pendant la journée, je ferme volets, rideaux et fenêtres. J'aère la nuit.
- Si je connais des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans mon entourage, je prends de leurs nouvelles ou leur rends leur visite. Je les accompagne dans un endroit frais.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, j'appelle un médecin.
- Si j'ai besoin d'aide j'appelle la mairie.
- Je suis vigilant : toute personne, même si elle est en bonne santé, est concernée.
- Pour prévenir les feux de végétation, je n'utilise pas de matériel susceptible de produire des étincelles et je veille à ne pas avoir de comportement pouvant favoriser les départs de feux (cigarette, barbecue, etc.).
- En cas de départ de feu, j'appelle immédiatement le 112 ou le 18 et je me mets à l'abri.