

# Plan canicule

- \* **Chez vous** : Assurez-vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur, climatisation... Procurez-vous, si possible, un ventilateur, vérifiez que les volets, les stores et les rideaux fonctionnent bien et vous isolent correctement des rayons du soleil.
- \* **À l'extérieur** : Repérez les endroits climatisés ou frais, proches de chez vous (mairie, salle des fêtes, médiathèque, grandes surfaces...).

Si vous êtes seul(e) une partie de l'été, informez vos voisins, votre gardien pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles et pensez à mettre en évidence les coordonnées d'une personne à prévenir.

Si vous suivez un traitement ou un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.

## Conseils pour affronter la canicule

- \* **Protégez-vous de la chaleur**
  - \* Évitez les sorties et toutes activités physiques (sport, jardinage, bricolage) aux heures les plus chaudes. Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers, amples, en coton et de couleurs claires. 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.
- \* **Rafrâchissez-vous**
  - \* Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
  - \* Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous dans des endroits climatisés, dans des lieux ombragés ou frais (supermarchés, cinémas, musées...). Restez-y au moins deux heures.
  - \* Prenez régulièrement des bains ou des douches 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.
- \* **Buvez et continuez à manger**
  - \* Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
  - \* Mangez comme d'habitude en fractionnant les repas (des fruits, des légumes, du pain, de la soupe...).
  - \* Ne consommez pas d'alcool.

- \* **Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien**
  - \* Si vous prenez ou si vous voulez prendre des médicaments, même s'ils sont en vente sans ordonnance.
  - \* Si vous ressentez des symptômes inhabituels.
  
- \* **N'hésitez pas à aider et à vous faire aider**
  - \* Demandez de l'aide à un parent ou à un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.
  - \* Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

**En cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence canicule, un contact sera mis en place avec les personnes inscrites sur le registre des personnes fragiles et isolées afin de leur apporter les conseils et l'assistance dont elles ont besoin (visites, appels...).**

**Plan canicule : [📄](#) **plaquette d'information****