

JUILLET 2008

Cette note d'information à pour objet de vous tenir au courant des recommandations concernant la canicule.



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.
Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)
Internet : www.meteo.fr



Ministère
chargé de la Santé



TOURNEZ SVP



En période de fortes chaleurs ou de canicule

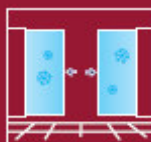
Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.