

Petits conseils en cas de grosses chaleurs



1. Je bois de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée (thé, tisane, jus de fruits...) **même si je n'ai pas soif** et je remplis tous les matins une bouteille d'un litre et demi d'eau que je bois par petites quantités, **tout au long de la journée**. J'évite les boissons sucrées et celle avec de la caféine. **Je mange de préférence des soupes, des légumes et des fruits**. Je mange des laitages, des glaces...



En journée, je me protège de la chaleur en **fermant les volets, les fenêtres**, les stores et /ou les rideaux **côté soleil**. **La nuit**, j'ouvre les fenêtres et **j'aère dès qu'il fait assez frais**. Je séjourne le plus possible dans la pièce la plus fraîche. J'évite tout effort physique inutile.

2. **Si je dois sortir, je le fais le matin** ou en fin d'après-midi, **je marche à l'ombre**, je m'habille légèrement, **je mets un chapeau**. J'emporte une bouteille d'eau.
3. **Dans la journée, je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, les aisselles, les avant-bras, les jambes** avec un linge mouillé, un brumisateuse, une vessie à glace... je peux prendre une douche.
4. **Si je prends des médicaments ou si je dois suivre un régime, je demande conseil à mon médecin** pour savoir ce que je dois faire en cas de forte chaleur. Je vérifie que je possède un thermomètre en état de marche pour prendre ma température. Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien que, malgré la chaleur, je peux prendre les mêmes médicaments, surtout si je ressens des symptômes inhabituels.
5. **Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, je contacte mon médecin.**
6. Si je suis seul(e) une partie de l'été, je préviens mes voisins et/ou ma Mairie.
7. Si je dois m'absenter plusieurs jours, j'avertis mes voisins et ou ma Mairie.

Mes numéros	
Ma famille	
Mes voisins	
Pompiers	18
Samu	15
Mairie de SAINTE FOY LA GRANDE	05.57.46.10.84



PLAN D'ALERTE ET URGENGE CANICULE

Demande d'inscription sur le registre nominatif à Retourner à la Mairie de SAINTE FOY LA GRANDE

Je soussigné (e),

Nom.....

Prénom

Adresse



En ma qualité de (ami, parent, tuteur)*

Sollicite l'inscription sur le registre nominatif de :

Nom

Prénom date de naissance

Adresse Téléphone

En qualité de personne âgée , personne handicapée , personne isolée*

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Adresse et
téléphone.....
.....
.....

Service ou personne intervenant à domicile :

Nom :

 :

Signature du demandeur,

* rayer les mentions inutiles