

Je suis inscrit sur le registre communal du Plan canicule

Le Plan canicule est géré par la Préfecture

Dans le cadre de la veille saisonnière les adultes en situation de handicap, les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail et les personnes de plus de 65 ans peuvent s'inscrire sur le registre communal du plan canicule mis à jour tous les ans.

Pendant la période estivale, la mairie et les bénévoles sont mobilisés et prêts à mettre en œuvre les actions prévues (voir ci-dessous) en cas d'activation de l'alerte canicule.

Si la situation le justifie, la Préfecture déclenche l'alerte canicule, la mairie est informée sans délai.

Les missions de la mairie en cas d'activation par la préfecture de l'alerte canicule :

La mairie vous informe du déclenchement et de la fin de l'alerte canicule, par téléphone, ainsi que la personne bénévole qui assure votre suivi.

- **Du lundi au vendredi : La mairie** vous appelle, s'assure de votre état de santé et vous donne les conseils sur les gestes à adopter.

- **Le week-end, votre référent bénévole prend le relai de la mairie :**

- ✓ il vous contacte et vous rappelle « Les conseils face à la canicule » (ci-dessous).
- ✓ Si vous le souhaitez, Il peut faire vos courses de première nécessité.
- ✓ Votre référent adapte son accompagnement en fonction de vos besoins.
- ✓ En cas d'urgence il contacte l'élue d'astreinte ou le 18

Mes impératifs :

Vous devez informer la mairie ou votre référent de toute situation particulière :

- ✓ difficultés,
- ✓ absence,
- ✓ arrêt de l'accompagnement,

Les conseils face à la canicule

Lorsque les températures sont élevées, adoptez les bons gestes :

- Maintenez votre logement frais : pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres. Aérer la nuit.
- Buvez régulièrement et fréquemment, au moins 1,5 litre d'eau par jour, sans attendre d'avoir soif.
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps, au moins le visage et les avant-bras, plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains sans vous sécher.
- Utilisez ventilateurs et/ou climatisation si vous en disposez, sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grande surface, cinéma, bibliothèque municipale,...), 2 à 3 heures par jour.
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h00 – 17h00).
- Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Si vous devez sortir passez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers et amples et des lunettes de soleil.
- Limitez vos activités physiques.
- Osez demander de l'aide.
- En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires...), n'hésitez pas à appeler un médecin ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).