

en prévention et durant la canicule

En prévention et pour ne pas être pris au dépourvu avant les grosses chaleurs

- 1 : Je fais d'avance un stock de bouteilles d'eau et de brumisateurs.
- 2 : J'achète une vessie à glace ou des sacs à glaçons.
- 3 : Je m'assure du bon fonctionnement de mes appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur, ventilateur...
- 4 : Je contrôle le bon état de mes volets, stores, fenêtres et rideaux.
- 5 : Je prends rendez-vous avec mon médecin et vérifie auprès de lui mes ordonnances et médicaments.



Durant les grosses chaleurs

- 1 : Je m'informe de la météo chaque jour.
- 2 : Je ferme mes volets et fenêtres dès l'apparition du soleil pour éviter que la chaleur ne pénètre. Je les ouvre toute la nuit pour aérer et faire entrer l'air plus frais.
- 3 : Je bois au moins un litre et demi d'eau ou toute autre boisson non alcoolisée par jour en préférant celles qui ne sont pas sucrées et en évitant le café.
- 4 : Je me mouille régulièrement le visage, le cou, les bras, les jambes. Je prends des douches autant de fois qu'il est nécessaire pour que cela me procure rafraîchissement et détente.
- 5 : Si je dois sortir, je le fais le matin ou en fin d'après-midi. Je marche à l'ombre. Je n'oublie pas de mettre un chapeau ni d'emporter une petite bouteille d'eau.
- 6 : Si la chaleur me fatigue trop, je me repose en m'allongeant. Je peux également me rendre dans les endroits climatisés proches de chez moi (salle d'animation des Acacias, salle Fontanières, mairie, certains commerces).
- 7 : Et surtout, pour ne pas rester isolé en cas de canicule ou risque exceptionnel, **je me signale et m'inscris sur un registre au Centre Communal d'Action Sociale** destiné aux personnes âgées et isolées et aux adultes handicapés.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À GARDER PRÈS DE SON TÉLÉPHONE

CCAS	04 78 86 62 02
Service Anim'âgés	04 78 51 49 68 – 06 76 37 29 89 - 06 79 52 44 89
Le service social de la mairie	04 78 86 62 02
MDR (Maison Du Rhône) La Mulatière	04 78 51 74 36
MDR (Maison Du Rhône) Ste Foy les Lyon	04 72 16 32 40
SAMU	15
Pompiers	18