

À RELAYER AUTOUR DE VOUS

Alerte Canicule : les bons réflexes

► S'informer en amont

- Consulter régulièrement la carte vigilance Météo-France (vigilance.meteofrance.com)
- Suivre les bulletins radio (poste à piles) et les médias locaux
- Se rapprocher de la mairie, préfecture ou services de l'État pour connaître les dispositifs locaux
- S'inscrire au registre communal (personnes âgées, isolées, handicapées)

► Se préparer à l'avance

- Constituer une réserve d'eau potable et prévoir vivres de secours
- Prévoir ventilateur ou climatisation si possible
- Rassembler les documents importants (pièce d'identité, carte vitale, carte de paiement...)
- Identifier les lieux frais accessibles (bibliothèque, cinéma, supermarché...)

● Pendant l'épisode caniculaire

- Rester dans les pièces les plus fraîches, volets et rideaux fermés le jour
- Ouvrir les fenêtres la nuit pour laisser entrer la fraîcheur
- Éviter les sorties aux heures chaudes (chapeau, vêtements clairs si sortie nécessaire)
- Éteindre les appareils dégageant de la chaleur (four, ordinateur, lampes...)
- Éviter l'alcool, le café et les boissons sucrées

◆ Hydratation & fraîcheur

- Boire de l'eau régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Se rafraîchir avec un brumisateur, un linge humide ou une douche fraîche
- S'alimenter convenablement pour garder ses forces
- Surveiller les personnes fragiles : femmes enceintes, personnes âgées, enfants en bas âge

Numéros d'urgence

18 / 112

Pompiers Secours d'urgence

15

SAMU — symptômes inhabituels
(vertiges, fièvre, nausées...)

115

Personnes sans abri ou en difficulté
dans la rue