

Fiche prévention

Avoir les bons réflexes

Prévenir la canicule



De plus en plus d'évènements caniculaires surviennent durant l'été. Grâce à quelques conseils, adoptez les bons réflexes pour anticiper, et vous protéger facilement des grandes vagues de chaleur, comme celle de l'été 2003.

► Comment anticiper un épisode caniculaire ?

- Inscrivez-vous en mairie au registre communal afin que l'on puisse vous venir en aide en cas de forte chaleur (personnes âgées, isolées, handicapées).
- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.
- Rassemblez les papiers importants (pièces d'identité, carte Vitale et autres documents de santé, moyens de paiement, livret de famille) si vous devez rejoindre un lieu climatisé.
- Faites une réserve d'eau potable. Procurez-vous si possible un ventilateur ou une climatisation.
- Prévoyez des vivres et du matériel de secours en cas de confinement demandé par les autorités.

► Les bons réflexes en cas de canicule

- Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard. Prenez un chapeau, des vêtements clairs, amples et légers ainsi que de l'eau. Rendez-vous dans des lieux frais et ombragés (bibliothèque, cinéma, musée, supermarché...).
- Restez autant que possible chez vous et dans les pièces les plus fraîches, et utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.
- Évitez les activités physiques à l'extérieur (sport, jardinage, bricolage...), notamment aux heures les plus chaudes.
- Fermez les volets, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- Éteignez les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateur, four...).
- Pensez à boire de l'eau régulièrement (sans attendre d'avoir soif) et vous hydratez le plus possible, alimentez-vous convenablement et évitez de boire de l'alcool, du café ou des boissons sucrées.
- Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.

► **Restez en contact** : donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins (attention aux personnes fragiles : femmes enceintes, personnes âgées ou en situation de handicap). N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider (ménage, courses...).



En cas de danger, prévenir les secours en composant le 18 ou le 112.

Si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, appelez le 115.

Contactez votre médecin ou le 15 en cas d'urgence si des symptômes inhabituels se présentent (crampes, fatigue inhabituelle, vertiges, fièvre, nausée ou vomissements, propos incohérents).

Le Abeille Assurances

Complétez votre numéro de téléphone mobile sur votre espace personnel pour être informé par SMS de toute situation à risque sur votre commune.

► Connaître l'évolution de la situation

- Renseignez-vous auprès de la mairie, préfecture ou services de l'État sur le risque de canicule, sa fréquence, le niveau d'exposition communal et l'organisation mise en place pour le gérer (moyens d'alerte, centres d'accueil...).
- Tenez-vous informé de la situation météo en utilisant les radios (poste à piles) et autres médias (TV, réseau Radio France). Consultez régulièrement la carte de vigilance de Météo-France (<http://vigilance.meteofrance.com>).