

## PLAN CANICULE

La canicule est déclarée quand il fait très chaud, quand la température ne descend pas ou très peu la nuit, et que cela dure 3 jours ou plus.

### **En période de canicule, quels sont les bons gestes?**

Mouiller son corps, ventiler, manger en quantité suffisante, boire régulièrement de l'eau, éviter les efforts physiques, ne pas boire d'alcool, maintenir sa maison au frais en fermant les volets le jour.

### **En période de canicule, il y a un risque pour la sante, quels sont les signaux d'alerte?**

Crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°, vertiges, nausées et propos incohérents.

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15 et prenez des nouvelles de vos proches ou vos voisins

Vous pouvez contacter la Mairie pour être inscrit sur le registre « Plan National de prévention ».