

## Pendant les fortes chaleurs

### Protégez-vous



*Je porte un chapeau  
et des vêtements légers*



*Je bois beaucoup d'eau*



*Je ne fais pas  
d'efforts physiques*



*Je maintiens mon  
logement au frais*



*Je prends des nouvelles  
de mon entourage*



*Je ne laisse pas les enfants  
en plein soleil*



*Si je prends des médicaments,  
je n'hésite pas à demander conseil  
à mon médecin traitant.*



*Je prends régulièrement  
des douches fraîches*



*Je ne sors pas aux  
heures les plus chaudes*



*Je passe plusieurs heures  
dans un endroit frais*



*Je ne bois pas d'alcool*

### VAGUES DE CHALEUR, CANICULES : TOUS CONCERNÉS

Les hausses des températures estivales peuvent avoir des conséquences graves (risques de coups de chaleur, de déshydratation, ...) qui peuvent affecter chacun d'entre nous, et tout particulièrement les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes souffrant de maladies chroniques, les personnes de plus de 65 ans (jeunes seniors et personnes âgées de plus de 75 ans, ...)

Chaque année, il est donc important de rappeler les recommandations sanitaires qui s'imposent lors des épisodes de forte chaleur qui touchent de plus en plus souvent notre région.

### ANTICIPER LES VAGUES DE CHALEUR

Afin d'être prioritairement accompagnées, soutenues en cas d'alerte sanitaire, il est recommandé aux personnes de plus de 60 ans, surtout si elles sont isolées, fragilisées de s'inscrire sur le registre dédié aux personnes dites « vulnérables », en mairie auprès du CCAS.

Ne pas hésiter à se renseigner en appelant le

**06 62 47 05 64.**

Un formulaire d'inscription est à disposition au CCAS, il peut être apporté à votre domicile sur simple demande par téléphone.

Constituer sa « trousse canicule » : brumisateur, ventilateur et thermomètre médical

Apprendre quels sont les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

**Pour plus d'informations**

**0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule**



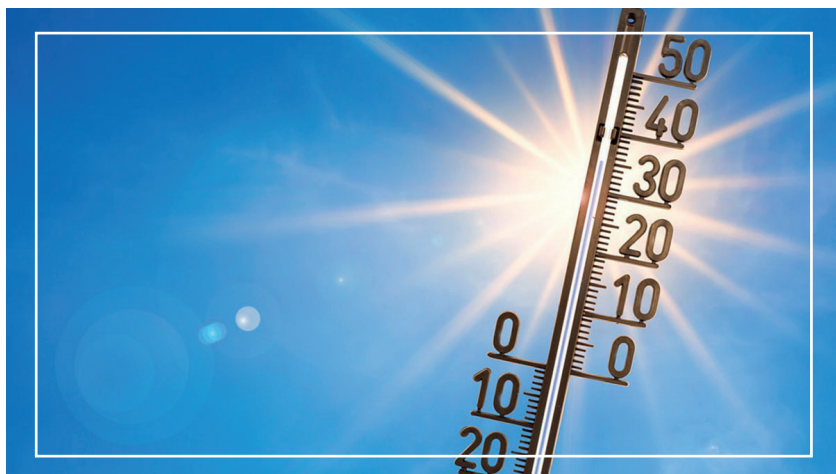
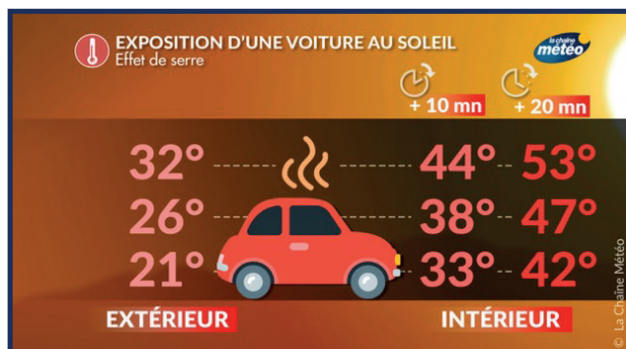
# UNE VIGILANCE ACCRUE POUR LES ENFANTS

Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée.

Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, à manches longues de couleur claire.

sans oublier

**un chapeau  
une casquette  
des lunettes de soleil**



Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes.

Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s)

Appeler sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant.

S'hydrater suffisamment en cas d'allaitement : le lait maternel assurera une hydratation adéquate et suffisante au nourrisson

## LA CHALEUR, C'EST AUSSI AU CENTRE DE LOISIRS



*Vous êtes isolés? Vous avez plus de 60 ans  
Vous êtes fragilisés par le handicap ?*



**REGISTRE COMMUNAL  
des personnes vulnérables**

**INSCRIVEZ-VOUS!**

**04 72 93 10 90**

[accueil@mairie-pusignan.fr](mailto:accueil@mairie-pusignan.fr)

### Quels sont les effets de la chaleur ?



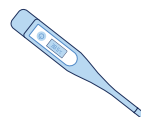
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et de fortes fièvres, **appelez le 15.**

### BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).