

Josiane DURAND
Adjointe aux personnes âgées
Et aux personnes handicapées
Chargé de la Solidarité
Vice-présidente du CCAS

Le Teil, le 26 juillet 2018

PLAN CANICULE
COMMUNIQUE DE PRESSE
AFFICHAGE MUNICIPAL

La Mairie du Teil et plus particulièrement le CCAS participent aux actions de Prévention arrêtées au plan départemental.

Un registre a été mis en place au CCAS du Teil. Vous pouvez vous y inscrire en venant auprès de nos services ou appeler au 04 75 49 63 29 pour effectuer cette démarche.

Aussi, en cas de besoin pour vous-même, vos proches, vos voisins, n'hésitez pas à prendre contact afin que des mesures individuelles adaptées aux difficultés rencontrées puissent être mises en place.

Mme Josiane DURAND

9 conseils en cas de canicule cet été

Actus

Comment se préparer et agir dès l'annonce d'une vague de chaleur et durant celle-ci ?

Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur en fermant les volets et persiennes la journée et en les ouvrant pendant la nuit.

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes, passez plusieurs heures dans un endroit frais et climatisé (magasin, cinéma, etc.).

Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes : sport, jardinage, bricolage.

Utilisez des vêtements amples, de couleurs claires, de préférence en coton.

Buvez de l'eau et ne consommez pas de boissons alcoolisées.

Dans tous les cas, en cas de malaise ou de coup de chaleur, **appelez** immédiatement les secours en composant le :

15

Si vous êtes une personne âgée, **mouillez** votre peau plusieurs fois par jour et donnez des nouvelles à votre entourage. Pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale.

► tél 04 75 49 63 29 ► fax 04 75 52 20 92

Si vous prenez des médicaments, **demandez conseil** à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Mangez normalement : fruits, légumes, pain, soupes.