

Le CCAS communique...

Quelques bons conseils

Comment se préparer à une éventuelle canicule ?

- Vérifier l'état et le bon fonctionnement des volets, stores et persiennes.
- S'informer des endroits climatisés ou frais les plus proches de votre domicile, où éventuellement vous pourriez passer les heures les plus chaudes de la journée.
- Posséder un thermomètre pour prendre votre température.
- Acheter si possible un brumisateur.
- Eventuellement prévoir l'achat d'un ventilateur.
- Préparer les vêtements les plus légers, amples et si possible en fibres naturelles (coton), un chapeau ou une casquette pour les sorties.

- Faire le point avec votre médecin car parmi vos médicaments certains pourraient poser problème en cas de grosse chaleur.

Que faire pendant la canicule ?

• Se protéger de la chaleur

- Aérer votre logement aux heures fraîches (le soir ou tôt le matin), puis fermer volets et fenêtres avant l'arrivée du grand soleil.
- Fermer les volets, en journée, pour se protéger de la chaleur.
- Se tenir dans la pièce la plus fraîche de votre logement.
- S'habiller avec des vêtements adaptés : légers, amples, en fibres naturelles.
- Se rafraîchir plusieurs fois par jour avec un brumisateur.

- Se mouiller les membres avec un linge humide ou une vessie de glace : sur le visage, le cou, sous les bras, les avant bras et les jambes.

- Si vous êtes suffisamment autonome et le pouvez, prendre des douches tièdes.

- Eviter les activités intenses (gros ménage, charges lourdes...).

- Eviter les sorties entre 10h et 17h.

• Lutter contre la déshydratation

- Boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour !
Même si vous n'éprouvez pas la sensation de soif !
- Boire fréquemment, de petites quantités d'eau, de tisane.
- Eviter les boissons alcoolisées, sucrées et caféinées.
- Manger des fruits, des compotes.

Contactez le médecin, en cas de fièvre,
vertiges, épuisement...

N'attendez pas !



Numéros utiles

Famille :

Ami(e) :

Voisin(e) :

Médecin :

Mon aide ménagère :

Pour toute urgence

Le SAMU : 15
Les Pompiers : 18

Et puis...

MAISON DE SANTE
1, allée Roland Delastre

Médecins
02.38.45.70.01
Cabinet des infirmiers
02.38.45.69.12

PHARMACIE
132, rue du Maréchal Foch
02.38.45.74.71

Centre Communal
d'Action Sociale

92 rue du Maréchal Foch
45370 Cléry-Saint-André

Tél. 02.38.46.98.92



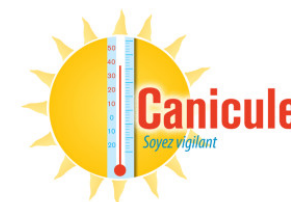
En cas de canicule,
votre CCAS a prévu
un plan d'urgence ...

Destiné aux personnes isolées, âgées,
handicapées ou malades.

1 - Appel des personnes isolées,
inscrites sur notre registre.

2 - Visite si besoin à domicile.

3 - Intervention en cas de nécessité.



Inscrivez-vous sur notre registre
au 02.38.46.98.92
ou 02.38.46.98.98