

## PLAN CANICULE 2018

### COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX FORTES CHALEURS ?

Certains symptômes doivent vous alerter :

- des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- plus grave, un épuisement, une fatigue inhabituelle : survenant après plusieurs jours de chaleur, il se traduit par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle, des maux de tête, une fièvre > 38°C, des vertiges, des nausées, des propos incohérents.

#### REMÈDES :

<p><b>CESSER</b> toute activité pendant plusieurs heures, <b>SE RAFRAÎCHIR</b> et <b>SE REPOSER</b> dans un endroit frais, <b>BOIRE</b> régulièrement de l'eau.</p>	
	<p><b>FERMER</b> volets et fenêtres aux heures chaudes. Ouvrir la nuit pour ventiler. Mettre des linges mouillés aux fenêtres et sur le sol (l'évaporation consomme de l'énergie et fait baisser la température).</p>
<p><b>MOILLER</b> les parties découvertes du corps avec un brumisateur ou en appliquant un linge humide. Prendre un bain de pieds avec de l'eau froide.</p>	
	<p>S'habiller de <b>VÊTEMENTS LÉGERS</b>, amples et clairs. Donner ou prendre des <b>NOUVELLES</b> de ses proches.</p>
<p>Consultez un médecin si ces symptômes s'aggravent ou durent.</p>	
	<p><b>NE PAS BOIRE D'ALCOOL</b> <b>NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL !</b> <b>ÉVITER DE SORTIR</b> entre 10 h 00 et 18 h 00.</p>

En application des dispositions prises par le Préfet de la Côte d'Or dans le cadre du "plan national canicule" prévu par la loi du 30 juin 2004, les personnes âgées de plus de 60 ans, handicapées ou à risque vivant dans la commune **peuvent se faire inscrire en Mairie (03.80.26.41.74), pour bénéficier du dispositif de veille du plan d'alerte et d'urgence.**

Cette démarche volontaire permettra l'intervention prioritaire et ciblée des services sanitaires aux domiciles des intéressées en cas de déclenchement de la phase d'alerte du plan.

Le Maire,

Chantal GAUTHRAY.



**ATTENTION : SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15.**