



# Scy-Chazelles

## Canicule

### Recommandations à destination des personnes vulnérables :

- se signaler à la mairie de son domicile ;
- indiquer sur un document mis en évidence près du téléphone les coordonnées des personnes référentes (famille, médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins, etc.);
- rendre facilement accessibles les derniers documents médicaux (ordonnances, résultats d'analyse, comptes rendus, etc.).

Fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.

Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit.

Provoquer des courants d'air dans tout le logement dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.

Éviter d'utiliser des appareils électriques chauffants (four...).

Éviter les expositions à la chaleur

Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et rester dans les pièces les plus fraîches du domicile. Éviter les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (courses, jardinage, bricolage, sport...).

En l'absence de rafraîchissement possible dans l'habitation, passer au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais, voire climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics...).

Se rafraîchir régulièrement, s'hydrater et adapter son alimentation

Se mouiller régulièrement la peau : vaporiser de l'eau sur le visage et les autres parties du corps à l'aide de brumisateurs (éviter les appareils sous pression, trop coûteux ; préférer les vaporisateurs, type repassage ou arrosage de plantes).

Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif et continuer à manger normalement (apports d'eau et de sel suffisants)