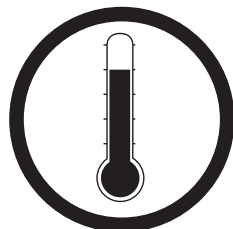
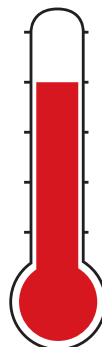


ALERTE CANICULE



CANICULE



Niveau de vigilance rouge - « Alerte canicule »

- Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
- Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.
- Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
- Veillez aussi sur les enfants.
- Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les services municipaux et ceux de l'État sont déjà mobilisés dans cette vigilance.

24h/24 - 7j/7

Police Municipale : 3017

AUX HORAIRES D'OUVERTURE :

**Centre communal d'action sociale (CCAS) :
01 78 63 72 00**

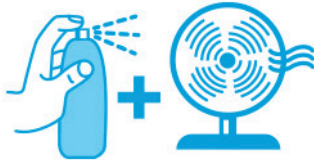
Vous serez informés de toute évolution à venir.

Informations complémentaires : www.carrieres-sous-poissy.fr





VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES

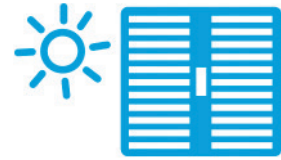


NE PAS BOIRE
D'ALCOOL

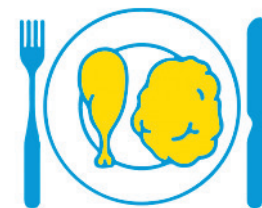


BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES



@MinSolSante



Ministère des Solidarités
et de la Santé

AFIN DE LUTTER AU MIEUX CONTRE LES CONSÉQUENCES DE LA CHALEUR :

- Pensez à boire de l'eau régulièrement et à faire boire abondamment les nourrissons et les jeunes enfants.
- Soyez vigilant avec les personnes fragiles ou âgées qui doivent, en plus de boire régulièrement, se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour.
- Pensez, à l'occasion de pauses régulières, à vous abriter dans des lieux frais et climatisés ou à l'ombre.
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais).
- Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique.
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, osez demander de l'aide.

Les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent jamais être laissés en plein soleil ni être laissés seuls dans un véhicule, même quelques minutes.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-pompiers)