

COORDONNEES UTILES

TELEPHONES :

Mairie de Louvres :

Accueil : 01.34.47.34.34

CCAS : 01.34.47.31.97 ou 01.34.47.34.35

CANICULE INFOS SERVICE..... 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 08 h à 20 h, du 21 juin au 31 août.)

SAMU 15

POMPIERS..... 18

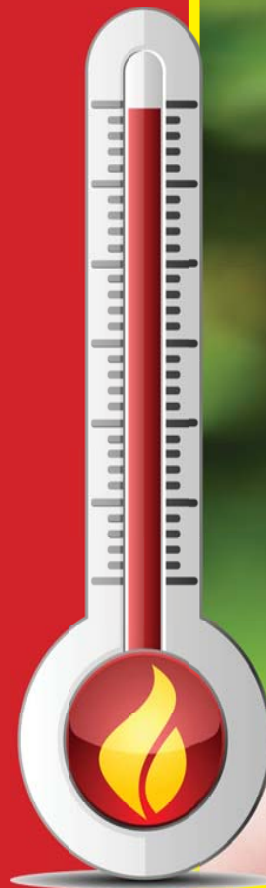
INTERNET :

www.ville-louvres.fr

www.sante-sports.gouv.fr/canicule



PLAN CANICULE



*Les conseils de
votre mairie !*



VILLE DE LOUVRES

Avant l'été :
prenons nos précautions !

Si je suis une personne âgée de 60 ans et plus, un adulte handicapé ou une personne seule fragilisée par une maladie chronique, je peux demander à m'inscrire sur le registre canicule ouvert par la mairie.

Un formulaire est disponible à l'accueil de la mairie. Renseignements auprès du CCAS : 01.34.47.31.97 ou 01.34.47.34.35.

Pendant l'été :
soyons prévoyants !

- Je me protège de la chaleur en fermant volets et stores exposés au soleil et je n'aère mon logement qu'aux heures les plus fraîches, nuit et matin.

- J'évite de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, je limite mes déplacements et porte chapeau et vêtements légers.

- je me procure un ventilateur, un éventail ou un brumisateur.

- Je m'hydrate régulièrement, même en l'absence de sensation de soif et j'humidifie mon visage et mon corps (brumisateur, linge mouillé...).



EN CAS DE CANICULE :
suivons ces recommandations !

Je suis une personne âgée

- Je cherche à récupérer dans un endroit frais ou un lieu rafraîchi proche de mon domicile : maison de retraite, piscines...
- Je prends des douches régulièrement.
- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je bois de l'eau (environ 1,5 L par jour) et je continue à manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



- Je donne de mes nouvelles à mes proches ou à mon entourage, et n'hésite pas à demander leur aide notamment pour mes déplacements.



IMPORTANT !

Je suis un adulte ou un enfant

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Je garde ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.



IMPORTANT !

