

## Attention

Si dans votre entourage vous connaissez une personne âgée ou handicapée, isolée, fragile, dépendante, vivant seule à son domicile ou si vous êtes vous-même en situation d'isolement, merci de le signaler le plus rapidement possible au service des Affaires Sociales au 02.51.77.86.96.

En effet, les Maires sont chargés de recenser à titre préventif, à la demande des intéressés ou de leurs proches, les personnes âgées ou handicapées isolées à leur domicile, susceptibles de nécessiter l'intervention d'une aide ou de secours en cas de déclenchement par le Préfet du plan d'alerte « Canicule ».



## Numéros à connaître

- ◆ Pompiers : 18
- ◆ Samu : 15
- ◆ Personne à prévenir :  
\_\_\_\_\_
- ◆ Médecin traitant :  
\_\_\_\_\_

### CONTACT

Mairie  
Service Vie Sociale / C.C.A.S.  
14 rue de la Vallée  
44880 SAUTRON  
02.51.77.86.96



Ville de SAUTRON

## PRÉVENTION CANICULE

*INFORMATIONS*



**ANNÉE 2009**

*Quelques conseils à suivre en cas de fortes chaleurs...*

Mairie de Sautron Service Vie Sociale / C.C.A.S.  
02.51.77.86.96

## Comment abaisser la température corporelle ?

- ◆ Buvez 1,5 L d'eau par jour

Variez les boissons (eaux plates ou gazeuses, jus de fruits, tisanes, potages...). Pas d'alcool ni de boissons trop sucrées. Evitez le café et le thé.

- ◆ Consommez des aliments riches en eau

Melon, pastèque, tomate, sorbet...

- ◆ Humidifiez régulièrement votre corps



Prenez des douches ou des bains de pieds fréquemment, utilisez un brumisateur...

- ◆ Sortez tôt le matin ou en soirée

Evitez les sorties inutiles et non urgentes entre 13h et 17h. Restez à l'ombre avec un chapeau et emportez avec vous une petite bouteille d'eau

- ◆ Recherchez des endroits frais et climatisés

Fréquentez des lieux climatisés. Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur : fermez les volets, ventilez et aérez les pièces la nuit.

- ◆ Faites la sieste

Evitez toute activité physique importante de type sport, jardinage, bricolage à l'extérieur...

- ◆ Portez de préférence des vêtements légers en coton.

## Que faire en cas de prise médicamenteuse ?

La maladie est un facteur aggravant (asthme, bronchite, diabète, maladie cardiaque, insuffisance rénale par exemple). Il est parfois nécessaire d'adapter les doses de médicaments.

## Comment reconnaître les signes évoquant une déshydratation ?

- ◆ Sensation de malaises, de fatigue, apparition de crampes musculaires, de vertiges, de maux de tête
- ◆ Température corporelle élevée, somnolence inhabituelle
- ◆ Dessèchement de la bouche, peau chaude, sèche et rouge
- ◆ Nausées, vomissements
- ◆ Troubles du comportement ou de la conscience, confusion pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance
- ◆ Chute inexplicquée

Les symptômes peuvent être isolés ou associés. S'ils durent ou s'aggravent, votre santé est en danger. Prévenez immédiatement un médecin.



Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**.

- En attendant, installez la personne à l'ombre et au calme, allongée sur le côté ou bien calée sur une chaise ou dans un fauteuil.
- Découvrez-la, vaporisez-la d'eau fraîche. Si elle en est capable, faites la boire régulièrement par petites gorgées. Ne lui donnez aucun médicament.