

Durant l'été ... je suis prudent(e), je suis les conseils

La canicule, comment s'en préserver ?



• **Je bois de l'eau**, au moins **un litre et demi** (1,5 L), ou toute autre boisson non alcoolisée (thé, tisane, jus de fruits...). **Même si je n'ai pas soif**, je bois par **petites quantités, tout au long de la journée**. J'évite les boissons sucrées et celles avec de la caféine. **Je mange comme d'habitude**, au besoin en fractionnant les repas et de préférence, des soupes et des légumes suffisamment salés, des laitages, des fruits, des glaces (sauf en cas de diarrhée).



- **Je me rafraîchis régulièrement** le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes... avec un linge mouillé, un brumisateuse, une vessie à glace... Si je peux, je prends **plusieurs fois** par jour **une douche** ou **un bain** à une température qui me procure un rafraîchissement.
- **En journée**, je me protège de la chaleur en **fermant mes volets, mes fenêtres**, mes stores et/ou mes rideaux **côté soleil**. **La nuit**, j'ouvre les fenêtres et **j'aère dès qu'il fait assez frais**. Je séjournes le plus possible dans la pièce la plus fraîche. J'évite tout effort physique inutile.
- **Si je dois sortir**, je le fais le matin ou en fin d'après-midi, **je marche à l'ombre**. Je **m'habille légèrement** et je mets **un chapeau**. Je vais dans les lieux climatisés (supermarchés, cinémas,...) proches de mon domicile. J'emporte une petite bouteille d'eau.
- **Chaque jour**, j'écoute à **la radio** ou je regarde à **la télévision la météo** et je suis **très attentif(ve)** aux conseils donnés,
- **Je vérifie avec mon médecin ou mon pharmacien** que, **malgré la chaleur, je peux prendre les mêmes médicaments**, surtout si je ressens des **symptômes inhabituels**,
- **Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, j'appelle aussitôt mon médecin.**



Je n'hésite pas à me faire aider

Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de NICE - SAGE - Veille Sociale et Sanitaire -

Tél. : **04 93 135 135**

Les interventions à votre domicile du personnel du C.C.A.S et des Bénévoles dans le cadre du Plan d'Alerte et d'Urgence Départemental

Déclenchement, qui et pourquoi ?

- Seul Monsieur le Préfet peut déclencher le Plan d'Alerte et d'Urgence Départemental.
- En cas d'événements exceptionnels : canicule, grand froid, épidémie....

Que se passe t-il pour vous ?

- Un message vocal téléphonique de début d'alerte vous est adressé.
- Vous êtes contacté(e) pendant la durée de l'alerte par des personnes compétentes : Personnels du C.C.A.S, Bénévoles....
- A votre demande, des visites à domicile peuvent être organisées sur rendez-vous.
Pour votre sécurité, veillez à demander à toute personne se présentant chez vous sa carte professionnelle ou une attestation lui conférant autorité pour intervenir.

En aucun cas ces intervenants sont habilités à traiter des opérations financières avec vous ou pour votre compte.

- Un message vocal de fin d'alerte vous est adressé par téléphone.

Quelques conseils en cas d'alerte :

- Respectez les recommandations qui vous sont données.
- Ecoutez la télévision ou la radio pour vous tenir informé(e).
- Si vous rencontrez un problème de santé, consultez votre médecin.
- Continuez à vous alimenter et à boire normalement.

- Vous avez un doute, une question ? **Appelez le : 04 93 135 135**