



# Que faire en cas de risque de canicule ?

## AVANT

- Inscrivez-vous en Mairie au registre communal afin que l'équipe municipale puisse vous venir en aide en cas de forte chaleur (personnes âgées, isolées, handicapées ou fragiles).
- Suivez les informations : radios (poste à piles) et autres médias.
- Consultez la carte de vigilance de Météo France ([www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)).
- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.
- Faites une réserve d'eau potable. Procurez-vous si possible un ventilateur voire une climatisation.
- Prévoyez des vivres et du matériel de secours en cas de confinement demandé par les autorités.
- Prévoyez avec les membres de votre famille, vos voisins, de rester en contact tous les jours (personnes âgées, isolées, handicapées ou fragiles).
- En cas de problème de santé, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
- Téléchargez l'application "Groupama, toujours là" et découvrez sa fonctionnalité "Groupama, ma prévention météo".
- Complétez votre n° de téléphone mobile sur votre espace client Groupama pour être informé par SMS de toute situation à risque sur votre commune.

## PENDANT

- Tenez-vous au courant de l'évolution de la situation en écoutant les informations diffusées dans les médias (TV, réseau Radio France).
- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.

### A votre domicile

- Restez à votre domicile dans les pièces les plus fraîches. Utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.
- Fermez les volets, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- Eteignez les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateur, four...).

### Protégez-vous et votre entourage (notamment la femme enceinte, le bébé, la personne âgée ou la personne en situation de handicap)

- Buvez le plus possible, mangez comme d'habitude et ne consommez pas d'alcool.
- Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.
- Evitez les sorties et toutes activités physiques aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard. Prenez un chapeau, des vêtements clairs, amples et légers ainsi que de l'eau. Rendez-vous dans des lieux frais et ombragés (cinéma, musée, bibliothèque, supermarché...).
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins. N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider.
- Contactez votre médecin ou le 15 si des symptômes inhabituels se présentent ou en cas d'urgence.

## APRES

- Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités
- Suivez les informations : radios (poste à piles) et autres médias pour connaître l'évolution de la situation.
- Selon l'importance de l'évènement, proposez votre aide en Mairie.

**En cas de danger, prévenir les secours :  
composer le 18 ou 112**