

Les **recommandations** applicables par les maires s'appuient sur les plans communaux de sauvegarde. Elles ne concernent plus seulement les impacts sanitaires, mais s'adressent désormais à tous les secteurs : transports, énergie, agriculture, éducation, sports.



Les **personnes vulnérables et fragiles** sont incitées à **s'inscrire sur les registres nominatifs communaux**. Les maires ont la charge de tenir à jour ce registre, avec l'appui des Services de soins infirmiers à domicile, des Services d'aide et d'accompagnement à domicile, des services sociaux, des équipes médico-sociales, des centres communaux d'action sociale (CCAS).

Les maires sont également les **principaux relais des informations à destination du public**. Ils contribuent à faire connaître les gestes à adopter, ou mobilisent les acteurs locaux susceptibles de venir en aide aux personnes vulnérables.

En cas d'alerte canicule, ou canicule extrême, les maires seront invités à **mettre en œuvre les mesures de leur plan communal de sauvegarde** et rester en lien avec les services de la préfecture.

ADOPTER LES BONS GESTES



Les **conseils de prévention s'appliquent à tous** mais particulièrement aux personnes fragiles comme les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes handicapées ou malades, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes sans abri et les travailleurs exposés à la chaleur :

- éviter de sortir aux heures les plus chaudes entre 12h et 16h ;
- maintenir son logement frais en fermant fenêtres et volets en journée, et en aérant à la tombée de la nuit s'il fait plus frais ;
- ne pas hésiter à passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarché, musée...);
- s'hydrater régulièrement et boire de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour ;
- manger en quantité suffisante ;
- ne pas boire d'alcool ;
- éviter les efforts physiques ;
- penser à donner et prendre régulièrement des nouvelles de ses proches.

Comment reconnaître les signes de déshydratation ?

- maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions ;
- nausées, vomissements, diarrhée, soif ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C) ;
- modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer ;
- agitation nocturne inhabituelle.

En cas d'épisode de forte chaleur, il est possible de joindre la plateforme nationale « canicule info services », tous les jours de 9h à 19h, au 0 800 06 66 66 (appel gratuit).



Pour rappel, il existe trois niveaux de vigilance. Le passage d'un niveau de vigilance à un autre pour un ou des départements est déterminé par Météo-France sur la base directe des référentiels établis.

- **jaune** : températures proches des seuils d'alerte
- **orange** : canicule. Il s'agit d'une période de chaleur intense pendant 3 jours et 3 nuits consécutifs
- **rouge** : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son extension géographique