

Avis – Période de canicule

Les semaines à venir pourraient se caractériser par des périodes de fortes chaleurs.

Dans ce cadre, nous vous communiquons quelques conseils applicables à l'ensemble de la population mais avec une attention accrue envers les seniors.

Il est vivement conseillé de :

- > Boire beaucoup d'eau ;
- > Éviter les boissons alcoolisées et fortement sucrées ;
- > Rester dans des endroits frais ;
- > Se rafraîchir régulièrement ;
- > Éviter les activités physiques importantes ;
- > Se protéger du soleil ainsi que de fermer les volets et les rideaux durant la journée ;
- > Aérer l'habitat durant la nuit.
- > Consulter rapidement un médecin si vous constatez les signes d'un coup de chaleur (fièvre élevée, maux de tête, peau brûlante,...).

Si vous connaissez des personnes âgées isolées, nous vous invitons autant que possible à passer auprès d'elles, ou à vous adresser au centre public d'action sociale **durant les heures de bureau au 04 383 99 80**.

A côté des seniors, les jeunes enfants doivent aussi retenir votre attention. Quelques conseils, pour eux également, en complément de ceux mentionnés ci-contre pour les seniors :

- > Pour rafraîchir bébé, lui donner régulièrement un bain d'eau tiède, en prenant soin de le sécher ;
- > Tenir les ventilateurs hors de portée des enfants ;
- > Ne pas exposer votre enfant au soleil si celui-ci a moins d'un an et l'équiper d'un chapeau et de lunettes de soleil en cas de sortie à l'extérieur ;
- > Protéger sa peau contre les coups de soleil avec une crème protectrice à indice élevé ;
- > Ne jamais laisser votre enfant seul dans une voiture, même pour un court instant ;