



Le 09 juillet 2010

DECLENCHEMENT DU PLAN CANICULE

NIVEAU 3

Le niveau 3 du plan canicule a été déclenché dans le département du Bas-Rhin.

Recommandations :

Voici quelques conseils simples pour vous protéger et lutter contre les excès de chaleur :

- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en possédez
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide de brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif
- Continuez à manger normalement
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers
- Limitez vos activités physiques
- Si dans votre entourage ou voisinage vous avez des personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou **isolées**, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour.
- Accompagnez les dans un endroit frais
- Dans le cas où vous vous sentiriez mal appelez votre médecin
- Vous pourrez également vous rendre à la Maison de Retraite Marzolff pour y passer la journée ou une après-midi mais vous devez être accompagné(e).

Si vous avez besoin d'aide, appelez la Mairie au 03.88.80.89.30 aux heures d'ouverture.

