

## **Fortes chaleurs : Attention aux personnes fragiles**

### Ville de Marcillé-Robert

Dans une logique de prévention des risques sanitaires liés à des épisodes de fortes chaleurs, nous demandons à toutes les personnes fragiles et isolées, personnes âgées ou en situation de handicap, ou à leurs familles de venir se présenter, téléphoner ou envoyer un mail à la mairie afin de bénéficier d'un contact téléphonique ou d'un passage d'un de nos élus pendant les période de fortes chaleurs et en période de canicule.

### **Adopter les bons gestes en amont et durant une vague de chaleur pour se protéger et prendre soin de son entourage**

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
- Manger frais et équilibré et ne pas boire d'alcool
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...)
- Eviter les efforts physiques
- Maintenir son logement frais (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Penser à prendre et donner régulièrement des nouvelles de ses proches, notamment les plus fragiles, et, dès que nécessaire, oser demander de l'aide