

Mairie AUTHEUIL-AUTHOUILLET

44 rue Yves Montand

Tél : 0232346764

Monsieur le Préfet a pris un arrêté de canicule niveau 1 pour tout le département de l'Eure.

Ce niveau correspond à une vérification des dispositifs opérationnels, mise en place d'une surveillance météorologique et sanitaire, dispositif et ouverture de la plate forme téléphonique nationale :

Tél : 0 800 06 66 66

Recommandations pour les personnes à risque en cas de fortes chaleurs.

Recommandations pour les personnes âgées (attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif)

- Buvez régulièrement tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Pensez à diversifier les apports hydriques sur la journée (cf. ci-dessous).
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur.
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 21h.
- Passez 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.
- Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Recommandations en matière d'hydratation :

- Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- Pensez à diversifier les apports en buvant :
 - du thé ou du café frais (sauf contre-indications) ;
 - du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
 - des gaspachos ou des soupes froides ;
 - des compotes de fruits ;
 - des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
 - des jus de fruits ;
 - des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
 - des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.
- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Le Rôle du Maire
Est de recenser toutes les personnes à risque sur sa commune

Aussi, si vous avez 65 ans ou plus, nous vous demandons de répondre à cette invitation afin de vous faire connaître

Plan de gestion canicule Départementale 2013

Fiche à remettre à la Mairie rapidement :

Je soussigné Mr et ou Madame

NOM :Prénom :

Age :

Adresse :

.....

.....

Indiquez votre cidex (N° de boites aux lettres :

Téléphone :

Nom et téléphone de la famille joignable pour la période du plan canicule :

.....

.....

.....

.....

Nom et Téléphone du médecin traitant :

.....

Nom et Téléphone de l'infirmière ou du SSIAD :

.....

Nom et Téléphone de l'auxiliaire de vie :

.....

Vos remarques et informations utiles :

.....

.....

.....

.....

.....