

## **NEWSLETTER EXCEPTIONNELLE**

### **PLAN CANICULE**

**27/06/2019**

#### **ALERTE PLAN CANICULE ! AIDEZ-NOUS A RECENSER LES PERSONNES FRAGILES**

La préfecture des Hautes-Alpes a activé le niveau « alerte » du plan canicule.

La commune de Dévoluy met en place un registre nominatif des personnes âgées et des personnes handicapées qui en font la demande. Ce dernier permet, en cas de chaleur extrême, de favoriser l'intervention des services sociaux et sanitaires.

L'inscription se fait de manière volontaire, auprès du CCAS de Dévoluy par téléphone au 04.92.58.89.38.

Toutes les personnes fragiles et isolées sont encouragées à se faire recenser et, plus généralement, les habitants de la commune sont appelés à signaler auprès du CCAS toute personne isolée et susceptible d'être affectée par une vague de chaleur extrême.

#### **CANICULE, FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !**

En période de canicule, il y a des risques pour ma santé. Soyez vigilants dès les premiers signaux d'alerte : crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertige, nausées, propos incohérents.

Optez pour les bons gestes !

- Je mouille mon corps et je me ventile
- Je mange en quantité suffisante
- J'évite les efforts physiques
- Je ne bois pas d'alcool
- Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour
- Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

Attention, je suis particulièrement concernée si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Si vous avez plus de 60 ans ou en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il vous suffit de contacter la mairie au 04 92 58 89 38.

En cas de malaise, appelez le 15.