



**Centre Communal d'Action Sociale  
MAIRIE DE LA QUEUE EN BRIE**

**Place du 18 juin 1940  
1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel de Ville  
Tél : 01.49.62.30.16**

**GUIDE PRATIQUE**

**PREVENTION  
CANICULE**

**PENDANT LA CHALEUR, JE SUIS PRUDENT(E)**

## Conseils pratiques

- **Chaque jour**, j'écoute la radio ou je regarde à la télévision la météo et je suis très attentif (ve) aux conseils donnés.

- **Je vérifie** avec mon médecin ou mon pharmacien que, malgré la chaleur, je peux prendre les mêmes médicaments, surtout si je ressens des symptômes inhabituels.

- **Je mets en marche** mon ventilateur ou mon climatiseur.

- **Je me rafraîchis** avec du linge mouillé, un brumisateur, une vessie de glace ... Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes...Je prends plusieurs fois par jour une douche ou un bain à une température qui me procure un rafraîchissement.

- **Je bois de l'eau** ou toute boisson non alcoolisée (thé, tisane, jus de fruits . . .) **même si je n'ai pas soif** et je remplis tous les matins une bouteille d'un litre et demi (1,5L) d'eau que je bois par petites quantités tout au long de la journée. J'évite les boissons sucrées et celles avec de la caféine. Je mange de préférence des soupes et des légumes suffisamment salés. Je mange des laitages, des fruits et des glaces ...

- **En journée**, je me protège de la chaleur en fermant mes volets, mes fenêtres, mes stores et/ou mes rideaux côté soleil. La nuit, j'ouvre les fenêtres et j'aère dès qu'il fait frais. Je séjourne le plus possible dans ma pièce la plus fraîche. J'évite tout effort physique inutile.

- **Si je dois sortir**, je le fais le matin ou en fin d'après-midi, je marche à l'ombre. Je m'habille légèrement, je mets un chapeau. Je vais dans les lieux climatisés proches de chez moi. J'emporte une petite bouteille d'eau.

- **Si j'ai mal à la tête**, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, j'appelle aussitôt mon médecin.

## **ET SURTOUT, JE NE RESTE PAS ISOLE(E)**

### **MES NUMEROS D'URGENCE :**

- **LES POMPIERS : 18**
- **LE SAMU : 15**

**LA MAIRIE : 01.49.62.30.00 (standard)**

**LE CCAS : 01.49.62.30.16** de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 du lundi au vendredi (fermeture au public le lundi matin)

**POLICE MUNICIPALE : 01.45.94.00.22** de 17h30 et jusqu'à 20h00 du lundi au vendredi

**CANICULE INFO SERVICE (Appel gratuit) : 0 800 06 66 66**

### **MES NUMEROS PERSONNELS EN CAS D'URGENCE**

**MON MEDECIN :** .....

**MON GARDIEN :** .....

**MA FAMILLE :** .....

**CCAS**  
**Place du 18 juin 1940**  
**1<sup>er</sup> étage de l'Hôtel de Ville**  
**Tél : 01.49.62.30.16**