

Canicule et chaleurs extrêmes

La préfecture de l'Indre appelle chacun à être vigilant et à respecter les consignes simples pour se protéger de la chaleur

Pendant la journée :

fermer volets, rideaux et fenêtres.

Aérer la nuit ;

Utiliser ventilateur et/ou climatiseur s'ils sont disponibles ;

Se rafraîchir plusieurs fois à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ;

Boire au moins 1,5 L d'eau par jour, même sans soif ;

Continuer à manger normalement ;

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;

Limiter au maximum les activités sportives ;

Prendre des nouvelles ou rendre visite régulièrement aux personnes âgées souffrant de maladies chroniques ou isolées ;

En cas de malaise ou de troubles du comportement, contacter un médecin ;

Consultez régulièrement les sites Météo France et sante.gouv.fr pour vous informer de l'évolution de la situation ;

Pour les personnes ayant besoin d'aide, appeler la mairie ou les services de secours ;

Accompagner les personnes âgées dans un endroit frais ;



La vigilance s'impose tout particulièrement pour les populations fragiles, enfants et personnes âgées et personnes handicapées.

Un numéro national "canicule info service" **0800 06 66 66 (appel gratuit)** est mis place par le ministère chargé de la santé pour délivrer des messages d'information et de prévention.

CHÂTEAUX MÉTROPOLE

Hôtel de ville

CS 80509

36012 Châteauroux Cedex

Ouverture du lundi au vendredi, de 9h à 17h.