

**LA COMMUNE SE MOBILISE POUR
LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES.**



Lors des épisodes de forte chaleur, les personnes âgées, isolées, souffrant de handicap, ou de problèmes de santé, femmes enceintes et bébés sont particulièrement vulnérables.



INSCRIPTION AU REGISTRE COMMUNAL DES PERSONNES VULNÉRABLES

Cette inscription, volontaire, permet à la commune de prendre contact avec vous en cas de canicule ou de tout autre événement exceptionnel nécessitant une vigilance particulière.

CONTACTEZ LA MAIRIE



02 31 37 83 98 Laissez un message hors des horaires d'ouverture



banvillemairie@wanadoo.fr



UN GESTE SIMPLE PEUT SAUVER UNE VIE

Prenez régulièrement des nouvelles :

- de vos voisins
- de vos proches et amis
- des plus fragiles.



CANICULE

5 BONS RÉFLEXES



1 BUVEZ RÉGULIÈREMENT



- Buvez de l'eau tempérée plusieurs fois par jour, même sans avoir soif.
- Évitez les boissons alcoolisées.

2 GARDEZ VOTRE LOGEMENT AU FRAIS



- Fermez volets et fenêtres dans la journée et aérez la nuit.

3 ÉVITEZ LES SORTIES AUX HEURES CHAUDES



- Limitez vos déplacements entre 11h et 19h, restez au frais.
- Portez des vêtements amples, clairs et un chapeau.

4 RAFRAICHISSEZ-VOUS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR



- Prenez des douches tièdes.
- Mouillez votre visage, votre nuque et vos bras.
- Utilisez un brumisateur.

5 NE RESTEZ PAS ISOLÉ.E



- Donnez régulièrement de vos nouvelles à vos proches.
- Prenez des nouvelles de vos voisins les plus fragiles.
- N'hésitez pas à demander de l'aide



LES SIGNES D'ALERTE

Contactez rapidement un médecin ou le 15 si vous ressentez les symptômes suivants :

- Forte fatigue inhabituelle
- Maux de tête importants
- Vertiges ou malaises
- Nausées ou vomissements
- Confusion ou somnolence anormale
- Température corporelle élevée

EN CAS D'URGENCE



15



Commune de
Banville

**JE BOIS RÉGULIÈREMENT, JE RESTE AU FRAIS,
JE ME RAFRAÎCHIS ET JE DONNE DES NOUVELLES
À MES PROCHES.**