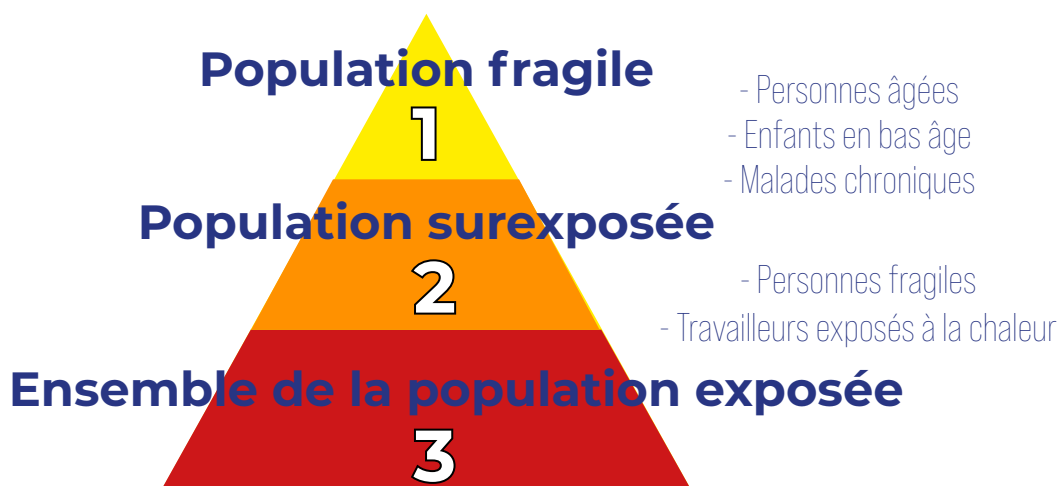


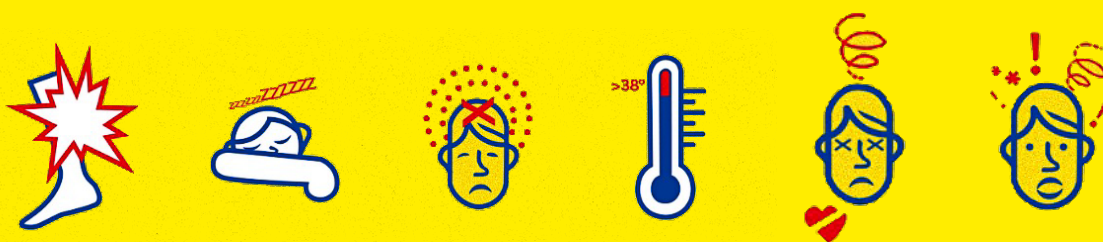
Fortes chaleurs, Canicule

3 niveaux d'alerte : **jaune**, **orange**, **rouge**



⚠ SYMPTÔMES : QUELS SIGNAUX D'ALERTE ?

Crampes, Fatigue inhabituelle, Maux de tête, Fièvre supérieure à 38°C, Vertiges ou nausée, Propos incohérent



👉 RECOMMANDATIONS



Collonges
sous-Salève

FORTES CHALEURS

1

RECOMMANDATIONS

POUR LES PERSONNES FRAGILES



▷ **Boire au moins 1,5 L d'eau/jour**, éviter l'alcool.



▷ **Rester dans un endroit frais** (pièce climatisée, mairie, bibliothèque...).



▷ **Mouiller sa peau** (brumisateur, gant frais...) plusieurs fois par jour.



▷ **Donner et demander des nouvelles** régulièrement à ses proches.



▷ **Adapter les repas** : léger, frais, riche en eau.
Ne pas sortir aux heures les plus chaudes sauf nécessité.

⚠ RISQUES POUR LA SANTÉ :

Déshydratation, fatigue, troubles possibles
En cas d'urgences, appelez le 15

Personne isolée ou vulnérable, signalez-vous à la mairie

CANICULE

2

RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES FRAGILES OU SUREXPOSÉES :



▷ **Boire au moins 1,5 L d'eau/jour**, éviter l'alcool.

▷ **Rester dans un endroit frais** (pièce climatisée, mairie, bibliothèque...).



▷ **Mouiller sa peau** (brumisateur, gant frais...) plusieurs fois par jour.

▷ **Donner et demander des nouvelles** régulièrement à ses proches.



▷ **Adapter les repas** : léger, frais, riche en eau.
Ne pas sortir aux heures les plus chaudes sauf nécessité.



Éviter les efforts physiques importants
pendant les heures chaudes (11h-17h).

⚠ RISQUES POUR LA SANTÉ :

Déshydratation, fatigue, troubles possibles
En cas d'urgences, appelez le 15

Personne isolée ou vulnérable, signalez-vous à la mairie

Formulaire d'inscription

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Date de naissance _____

Téléphone _____

Bénéficiez-vous : aide à domicile / téléalarme

Nom et coordonnées de la personne à contacter

Périodes concernées _____

Date et signature

CANICULE EXTRÊME 3



RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES FRAGILES ET TOUTE LA POPULATION :



▷ Ne pas sortir sauf extrême nécessité.

▷ S'installer dans un espace climatisé

▷ Hydratation permanente

▷ Donner et demander des nouvelles

▷ Adapter les repas : léger, frais, riche en eau.

▷ Suivre les consignes des autorités locales



⚠ RISQUES POUR LA SANTÉ :

Déshydratation, fatigue, troubles

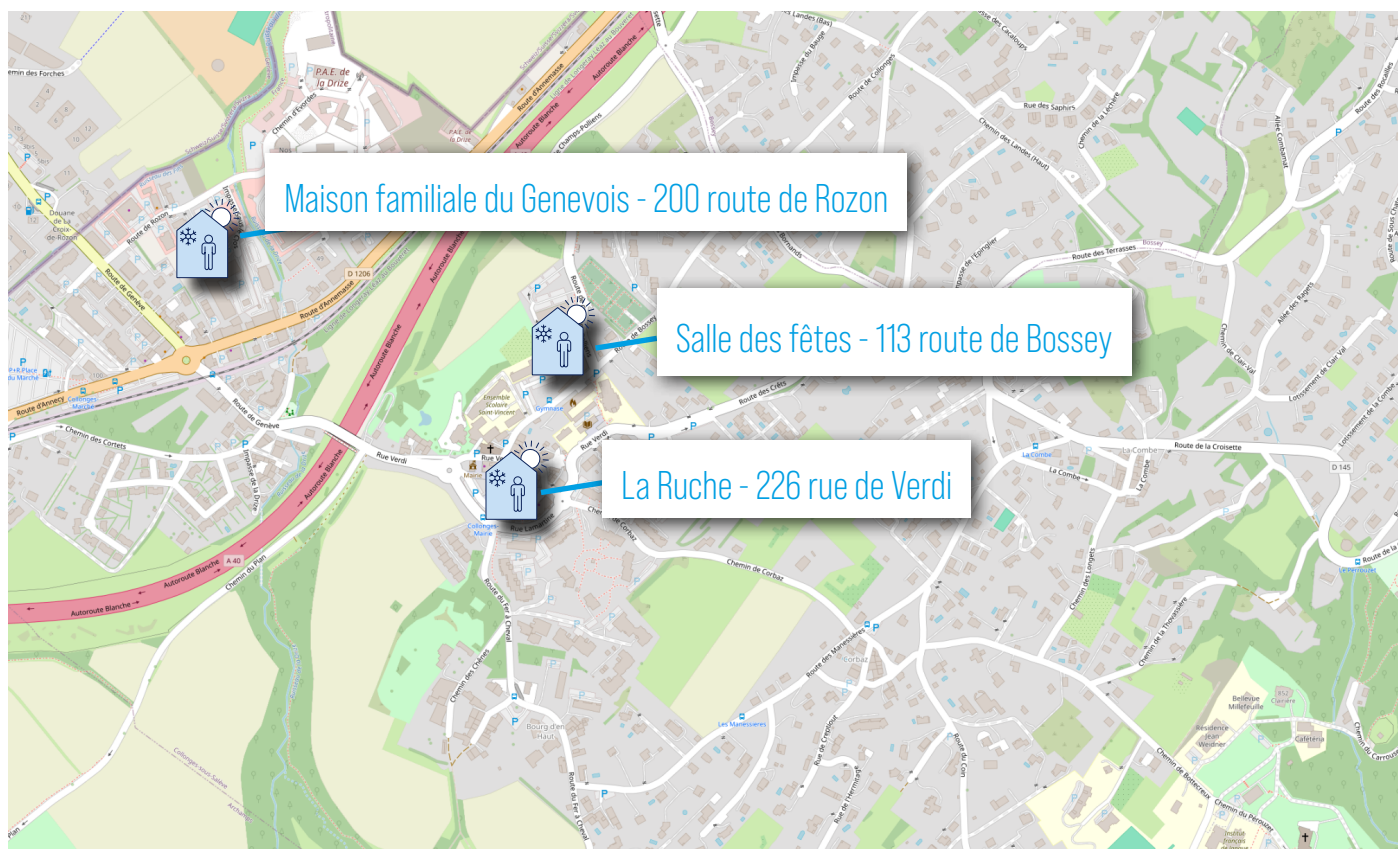
En cas d'urgences, appelez le 15

Urgence sanitaire

Personne isolée ou vulnérable, signalez-vous à la mairie

Où se trouvent les points de fraîcheurs ?

Contactez la mairie avant tous déplacements dans ces lieux



Le CCAS de votre commune s'organise pour venir en aide, si nécessaire, aux personnes signalées. L'intervention de la commune se fait de façon ponctuelle et sans se substituer aux familles.

**Pour s'inscrire ou inscrire un proche sur
les listes du plan canicule,
contactez la commune au 04 50 43 60 75
*mairie@collonges-sous-saleve.fr***



Collonges
sous-Salève