

## VIGILANCE CANICULE ROUGE

### 1- ÉVOLUTION MÉTÉOROLOGIQUE PRÉVUE :

Les températures vont s'intensifier ce vendredi 17 juin (jusqu'à 39°) et samedi 18 juin (41°) dès dimanche, les températures devraient diminuer.

### 2- CONSEIL :

- Fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée ;
- Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- Ouvrir les fenêtres **tôt le matin** et après le coucher du soleil ainsi que la nuit et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- Adapter la grille d'activités en diminuant les activités à caractère physique ou se déroulant au soleil.
- Baisser ou éteindre les lumières électriques.

Se protéger	Se rafraîchir	Boire et manger
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les expositions prolongées au soleil : sport, promenades en plein air...</li> <li>• Limiter les dépenses physiques ;</li> <li>• Veiller à ce que les personnes fragiles soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements légers...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiller à pouvoir emmener éventuellement les personnes fragiles dans un endroit frais ;</li> <li>• Prendre régulièrement des douches, rafraîchissement ;</li> <li>• Éviter les baignades en eau très froide (risque d'hydrocution).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuer régulièrement de l'eau (veiller à sa qualité) ;</li> <li>• Adapter l'alimentation (veiller à la qualité : chaîne du froid...).</li> <li>• Manger des produits chargés en source d'eau (salade, fruit...).</li> </ul>

**EN CAS D'URGENCES CONTACTEZ LE 15 !**

**Le CCAS gère un fichier de 300 Aiguillonnais et Aiguillonnaise « fragiles »**

- Vous souhaitez bénéficier des services du CCAS pendant ces périodes et vous inscrire sur ce fichier (Vous avez plus de 65 ans, ou moins de 60 ans mais en situation d'invalidité, ou vous êtes en situation de handicap) ?
- Vous connaissez une personne fragile ou isolée et vous souhaitez la signaler ?

CONTACTEZ LE CCAS DE LA VILLE D'AIGUILLON AU 05 53 79 82 07

**3 – LIEUX RAFRAÎCHIS SUR AIGUILLON :**

- EHPAD
- Cinéma le Confluent
- Bricomarché
- Gare d'Aiguillon
- Eglises : Eglise Saint Felix
- Intermarché

**Pour Toutes informations, contactez-le :**

**Centre Communal d'Action sociale (CCAS)**

**Cours Alsace-et-Lorraine, 47190 Aiguillon**

**Tel : 05 53 79 82 07**