

## Canicule soyez prévoyant

faites vous recenser auprès du CIAS



Canicule soyez prévoyant

### Personnes fragiles, seniors : inscrivez-vous sur le dispositif canicule de la ville

Les hautes températures sont dangereuses pour les plus vulnérables. Aussi, la ville de mirande invite les personnes à risque à se faire recenser sur le Plan Canicule, et rappelle également quelques bons gestes pour faire face à ces chaleurs.

### le mercure grimpe encore

En prévention des risques climatiques exceptionnels, la mairie incite fortement les personnes de 65 ans et plus, celles de plus de 60 ans reconnues inaptées au travail, ainsi que les personnes en situation de handicap à se faire recenser : "Nous encourageons toutes les personnes fragiles et isolées à se faire recenser et, plus généralement, les Mirandais à signaler auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) toute personne isolée et susceptible d'être affectée par de trop fortes chaleurs estivales". Ainsi, en cas de déclenchement du plan canicule, elles seront contactées par téléphone pour s'assurer que tout va bien et rappeler les quelques gestes utiles.

### S'inscrire

Contactez la mairie au 05 62 66 52 87 ou téléchargez le formulaire en un **clik** Vous devrez alors le retourner au CCAS – BP53 Boulevard Clémenceau – 32300 MIRANDE afin d'être inscrit, vous ou un membre de votre famille, sur le registre.

### Les bons gestes

- -Éviter de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- -Maintenir le logement à l'abri de la chaleur (aérer la nuit et/ou tôt le matin, fermer les fenêtres et volets la journée, mettre en marche les ventilateurs, ne pas augmenter la température du logement en évitant toute activité qui génère de la chaleur [repassage, aspirateur, nettoyage des vitres extérieures, four...]).
- -Lutter contre l'élévation de la température corporelle en appliquant régulièrement de l'eau fraîche sur le visage, la nuque, les bras... ou en prenant une douche fraîche.
- - Maintenir son hydratation en buvant régulièrement de l'eau ou autre boisson non alcoolisée.
- - Éviter les efforts physiques intenses
- - Donner de ses nouvelles à son entourage.