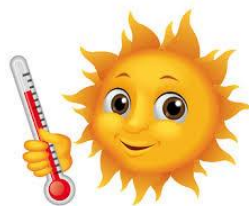


PLAN CANICULE



En période estivale, afin de gérer au mieux les risques sanitaires liés à une forte vague de chaleur, le plan national canicule est effectif du 1^{er} juin au 31 août. Localement, c'est le centre communal d'action sociale (CCAS) qui assure les missions relatives au déclenchement des niveaux 1 à 3 du dispositif. Dès le 1^{er} juin, les administrés âgés de plus de 65 ans, handicapés, ou âgés de 60 ans et inaptes au travail, peuvent s'inscrire sur le registre nominatif communal. En cas de déclenchement du niveau 3, les personnes inscrites reçoivent un appel téléphonique d'un membre du CCAS, lequel s'assure de leur bien-être.

Tél. : 03 80 32 07 07 - Courriel : mairie.ruffeylesechirey@orange.fr

Comment lutter contre la canicule

- **Éviter** les endroits confinés,
- Boire au minimum **2 litres d'eau par jour** et manger léger. Éviter l'alcool, les graisses et les sucres,
- S'habiller de **vêtements aux tissus clairs**, légers et naturels. A l'extérieur, porter casquette ou chapeau,
- Rechercher **les endroits frais et à l'ombre**,
- Fermer les volets et les fenêtres le jour. Les ouvrir la nuit pour **laisser pénétrer la fraîcheur**,
- Se rafraîchir régulièrement à l'aide d'un **brumisateur** ou en prenant une **douche**,
- Ne pas hésiter à **demander de l'aide** (parent, voisin, médecin),
- Passer, si possible, **2-3 heures par jour** dans un **endroit frais**.