

# Précautions à prendre en cas de fortes chaleurs

**Chères Viviéroises, chers Viviérois,**

Le maire, Alain VEUILLET et la municipalité, soucieux de votre bien-être et de votre santé, vous invitent à prendre toute précaution utile en cas de fortes chaleurs et à suivre les recommandations précisées dans la feuille ci-après.

Les personnes les plus à risques sont principalement les plus âgées et celles souffrant d'un handicap. Pour les premières, la sensation de soif est souvent amoindrie et l'isolement, même relatif, peut être à l'origine de négligences de par l'insuffisance de l'application des mesures préconisées en pareille situation.

L'hyperthermie et la déshydratation peuvent être à l'origine de graves troubles, avec des conséquences sur la santé et le comportement.

Nous vous invitons donc à la plus grande vigilance pour vous-même, vos proches, votre voisinage et tous ceux qui vous semblent en situation de fragilité.

Vous êtes également priés de signaler à la Mairie toute situation qui vous paraîtrait anormale à l'adresse mail :

**mairie.vivierslesmontagnes@wanadoo.fr**

ou au **05 63 74 77 03**

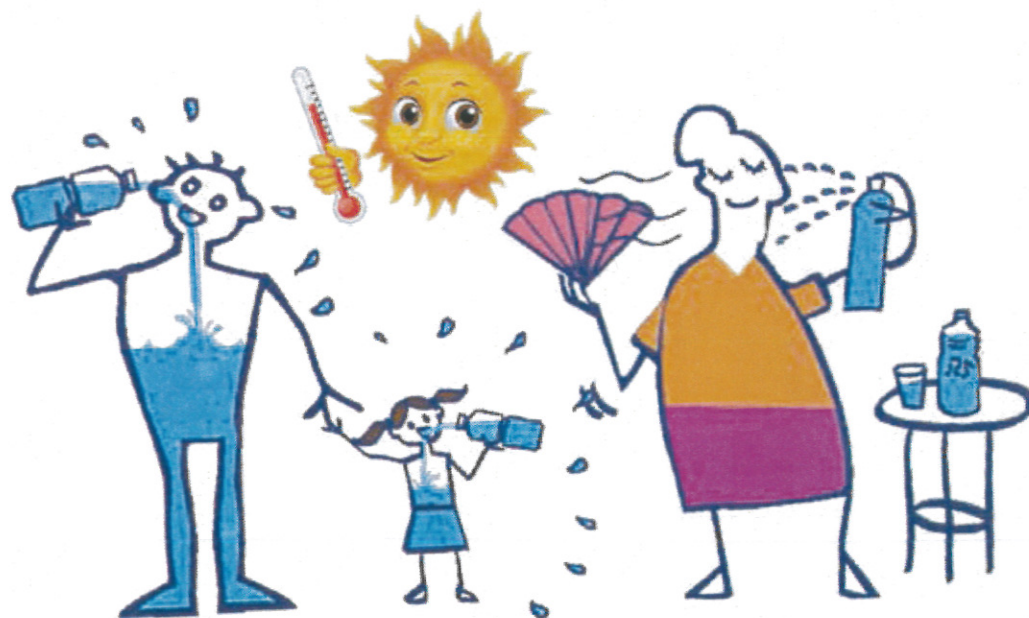
(du lundi au vendredi de 9h à 19h, sauf le mardi).

**Nous vous rappelons les numéros d'urgence :**  
le **SAMU (15)**, la **gendarmerie (17)**  
et les **pompiers (18)**.

En cas de grande canicule, une cellule de crise a été mise en place et prendra toutes les dispositions nécessaires.

**Pierre LEMETTRE,**

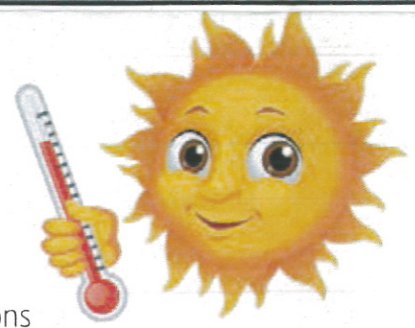
Conseiller en charge du Comité Consultatif Social et Santé



**Viviers  
infos**

## SIGNES QUI DOIVENT ALERTER EN PÉRIODE DE FORTE CHALEUR

- Modification du comportement habituel
- Grande faiblesse, grande fatigue
- Difficulté inhabituelle à se déplacer
- Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions
- Nausées, vomissements, diarrhée
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée
- Soif et maux de tête



## PRÉVENTION DE LA DÉSHYDRATATION EN CAS DE FORTE CHALEUR

La ration hydrique doit être couverte par un apport de 8 à 10 verres de 12.5 cl d'eau par jour, soit :

- 1 verre le matin au réveil
- 1 à 10 h
- 2 à 12 h
- 1 à 15 h
- 2 à 19 h
- 1 au coucher

**Il s'agit d'un apport minimal préventif. En cas de déshydratation constatée, il faut augmenter ces quantités.**

## CONSEILS EN CAS DE FORTES CHALEURS

- Fermer les fenêtres et volets
- Supprimer toute activité physique et sortie aux heures les plus chaudes
- Boire ou faire boire 1.5 litre dans la journée soit l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau par jour
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (*café, thé, cola*) ou très sucrées (*sodas*)
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées
- Se vêtir le plus légèrement possible (*vêtements amples et légers*)
- Pulvériser de l'eau sur les parties découvertes du corps avec un brumisateur ou avec des bombes aérosols d'eau
- Appliquer des lingettes humides, éventuellement rafraîchies au réfrigérateur
- Humidifier la bouche : rinçages de bouche, pulvérisation d'eau
- Veiller à l'utilisation des ventilateurs

**Si vous disposez d'une pièce climatisée, y séjourner au moins 3 heures par jour.**

*Viviers  
infos*