

## CIAS : DISPOSITIF CANICULE ET FORTES CHALEURS

Un dispositif canicule est mis en place au CIAS pour les communes d'Eckwersheim, Lampertheim, Mundolsheim et Vendenheim.

Toute personne fragile, isolée, en situation de handicap, de 65 ans et plus, peut s'inscrire sur notre registre.

Les personnes inscrites bénéficient :

- d'un contact téléphonique durant les périodes de canicule ou grand froid, pour les informer des recommandations à suivre,
- d'une visite à domicile si besoin.

### **ADOPTONS LES BONS REFLEXES :**

Voici quelques conseils de prévention notamment pour les personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants...) :

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
- Evitez les efforts physiques
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...)
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide

**Pour toute inscription merci de nous contacter au CIAS :**

**03.88.64.87.04 ou pour courriel : [secretariat@cias-vendenheim.fr](mailto:secretariat@cias-vendenheim.fr)**

