



Mairie de Chaux du Dombief

1 place de la Mairie
39150 CHAUX du DOMBIEF
Tél. 03 84 60 14 13
E-mail : mairie@chauxdudombief.fr
[www.http://www.chauxdudombief.fr](http://www.chauxdudombief.fr)
Siret : 21390131700015

ALERTE PLAN CANICULE DE NIVEAU 3 DÉCLENCHÉE LE MARDI 30 JUILLET 2024 PAR LA PRÉFECTURE DU JURA



Les personnes fragiles et isolées peuvent s'inscrire en Mairie de Chaux du Dombief,
sur un registre mis à leur disposition.

CONSEILS DE COMPORTEMENT EN PÉRIODES DE CANICULE

- ✓ en cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- ✓ Si vous avez besoin d'aide, appeler la Mairie (03.84.60.14.11). Il existe un registre communal où peuvent s'inscrire les personnes qui ont besoin d'aide ou d'avoir une visite à leur domicile en périodes de canicule.
- ✓ Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées, dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez les dans un endroit frais.
- ✓ Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- ✓ Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.
- ✓ Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
- ✓ Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1.5L d'eau par jour et mangez normalement.
- ✓ Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (10h – 19h).
- ✓ Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- ✓ Limitez vos activités physiques.