



SwissLife

# Consignes de sécurité pour le **risque canicule**

## ✓ Pas de risque

Renseignez-vous auprès de votre mairie sur l'organisation déployée pour une situation de canicule — plan communal de sauvegarde (PCS), document d'information communal sur les risques majeurs (DICRIM) —, et inscrivez-vous pour être accompagné en cas de fortes chaleurs.

## 👁️ Soyez vigilant

- Suivez les informations sur **l'évolution de la situation météo attendue** dans les prochaines heures : radios (poste à piles) et autres médias.
- Prévoyez une **réserve d'eau potable** et des vivres.
- Procurez-vous, si possible, **un ventilateur ou une climatisation**.
- Maintenez les pièces de votre habitation au frais, **en fermant les volets / stores** aux heures les plus chaudes.
- Créez des **courants d'air** de préférence **aux heures les moins chaudes** (le soir, la nuit, tôt le matin).
- Prévoyez de **rester en contact** avec les membres de votre famille et vos voisins, particulièrement avec **les plus fragiles** (personnes âgées, isolées, handicapées, femmes enceintes, bébés, enfants).
- En cas de problème de santé, demandez **conseil à votre médecin ou pharmacien**.
- Pour plus d'informations, appelez **Canicule info service au 0 800 06 66 66**.

## ⚠️ Soyez prudent

- **Restez chez vous** dans les pièces les plus fraîches, et reportez tout déplacement non indispensable.
- **Évitez les sorties et toutes activités physiques / professionnelles aux heures les plus chaudes**.
- Utilisez **un ventilateur et / ou une climatisation** si vous en disposez.
- Éteignez autant que possible les **appareils électriques** qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateurs, fours, etc.).
- Buvez de l'eau le plus possible. **Rafraîchissez-vous régulièrement** à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide, ou en prenant une douche.
- Si vous devez sortir, préférez **le matin tôt, ou le soir tard**. Portez un chapeau, des vêtements amples et légers, et emportez de l'eau. Rendez-vous dans **des lieux frais et ombragés** (cinéma, musée, bibliothèque, supermarché, etc.).
- Donnez et prenez **des nouvelles de vos proches et voisins**. N'hésitez pas à aider ou vous faire aider (courses, ménage).
- Contactez votre **mairie / Centre communal action sociale (CCAS)** pour bénéficier d'un **accompagnement personnalisé**.
- Prenez connaissance des dispositifs mis en place par la mairie (salle climatisée, distribution d'eau, etc.).
- Pour plus d'informations, appelez **Canicule info service au 0 800 06 66 66**.
- Contactez votre **médecin ou le 15** si des symptômes inhabituels se présentent ou en cas d'urgence.
- Appelez le **115** si vous remarquez une personne sans abri ou en difficulté.
- Suivez les **consignes de sécurité** diffusées par **les autorités**.

## 🏠 Mettez-vous en sécurité

- Conformez-vous aux **consignes de sécurité des autorités**.
- Munissez-vous de vos papiers importants si vous devez quitter votre habitation pour rejoindre un lieu sécurisé.
- Maintenez un comportement vous permettant de vous **prémunir contre les conséquences de la canicule**.

## 🏠 Restez en sécurité

- **Restez confiné** dans **des lieux frais** (climatisés, ventilés) **dans votre habitation ou à l'extérieur**.
- Informez-vous de **l'évolution de la situation** (radio de proximité).

## 🕒 Retour à la normale

- Continuez de suivre les **consignes de sécurité** diffusées par les **autorités**.
- **Informez au plus tôt la mairie de votre situation**, et prenez connaissance des **dispositifs d'aide** mis en place.