



**M A I R I E**  
D E  
**L O U P I A N**  
(HÉRAULT)  
34140 LOUPIAN  
TÉLÉPHONE 04 67 43 82 07  
TÉLÉCOPIE 04 67 43 73 16

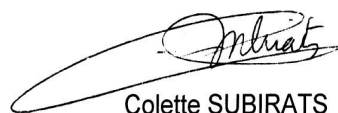


## **OBJET : MESURES CANICULE ETE 2018**

### **CANICULE, FORTES CHALEURS :** **ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES**

- Boire fréquemment et abondamment (au moins 1,5 litre d'eau, même si l'on n'a pas soif) et manger en quantité suffisante.
- Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique. En cas de sortie impérative, rester à l'ombre, porter un chapeau et emporter une bouteille d'eau.
- Maintenir son logement frais (ne pas ouvrir les fenêtres afin de limiter les entrées de chaleur et fermer rideaux et volets tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure : utiliser un thermomètre pour vérifier celle-ci).
- Se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour (douches, bains sont recommandés mais aussi les brumisateurs)
- Porter des vêtements amples et légers.
- Passer, si possible, 2 à 3 heures par jour dans un endroit rafraîchi (salle climatisée, supermarché, musée etc).
- Donner des nouvelles à ses proches.
- Dans votre Commune de Loupian, une salle avec un système de rafraîchissement peut être mise à disposition, si besoin est.

Pour Le Maire  
L' Adjointe Déléguée aux Affaires Sociales  
Vice Présidente du CCAS



Colette SUBIRATS

**PS : Si dans votre entourage une personne présente des malaises durant des périodes de fortes chaleurs n'hésitez pas à contacter le médecin ou le 15.**

A ENVOYER

Le Maire et les élus

Le Directeur Général des Services

Le Personnel du CCAS,

Les membres du Conseil d'Administration non élus

**Le SERVICE COMMUNICATION (sur supports divers à définir : à mentionner mesures départementales et mesures locales)**

Les INFIRMIERES du village

LA KINE du village,

L'OSTEOPATHE du village

L'ORTOPHONISTE DU VILLAGE

LE MEDECIN DU VILLAGE

LA PHARMACIE

L' ADMR

PRESENCE VERTE

ASSOCIATION MIEUX VIVRE

LE GARDE CHAMPETRE ET La POLICE MUNICIPALE

Le CLIC GERONTHAU M FAUCET

L'ASSOCIATION QUI PORTE LES REPAS AU 3<sup>ième</sup> AGE

LES POMPIERS

LES ASSISTANTES SOCIALES DE SECTEUR

A PLACARDER dans les Différents tableaux d'affichage ainsi que le dépliant départemental qui sera également diffusé dans les commerces