



## En cas de canicule....

### La bonne conduite à tenir !

- Consultez régulièrement les bulletins météorologiques diffusés à la télévision ou la radio. La météo est aussi disponible sur Internet ([www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)) ou par téléphone (32 50).
- Aux heures les plus chaudes de la journée, fermez volets, portes et fenêtres afin de limiter au maximum l'élévation de température de votre habitation. Aérez aux heures les plus fraîches, c'est-à-dire la nuit.  
Mettez en marche votre ventilateur ou climatiseur.
- Rafraîchissez-vous le visage, le cou, les bras et les jambes avec un linge mouillé, un brumisateur. Si nécessaire, prenez plusieurs douches ou bains dans la journée afin de vous rafraîchir.
- Buvez de l'eau ou toute autre boisson non alcoolisée même si vous ne ressentez pas le besoin de boire. Buvez par petites quantités mais souvent.
- Si vous devez sortir, préférez les heures les moins chaudes de la journée. Dans tous les cas, couvrez-vous la tête, marchez à l'ombre et emportez une bouteille d'eau.
- Si vous avez mal à la tête ou si vous vous sentez faible, appelez votre médecin sans tarder.
- Ne restez pas isolé(e). Si vous êtes seul(e), ou si vous connaissez une personne seule dans votre voisinage, prévenez le **C.C.A.S. de la mairie de Boulay au 03 87 79 18 31** ou renvoyez le bon ci-dessous.

**0 800 06 66 66 - Canicule Info Service**  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

✂-----**Bon à découper et à transmettre à la mairie**-----

Je soussigné(e).....Né(e) le: .....

Adresse:.....

Téléphone:.....

Sollicite son inscription sur le registre nominatif en qualité de :

- Personne âgée de 65 ans et plus
- Personne âgée de plus de 60 ans reconnue inapte au travail
- Personne adulte handicapée

Personne à prévenir en cas d'urgence: .....

Téléphone :.....

Dans le cadre de la protection des données, nous vous informons que les données renseignées sur ce formulaire seront stockées en mairie, ne seront transmises à aucun autre organisme et seront détruites dans un délai maximum de 2 ans.