

Le Plan canicule national invite les mairies à recenser les personnes isolées, âgées de 65 ans et plus ainsi que les personnes handicapées, sur la base du volontariat. En cas d'alerte canicule déclenchée par le préfet, les services de la Ville de Montargis prendront contact quotidiennement avec les personnes qui ont souhaité être recensées afin de s'assurer de leur bonne santé.

► Faites-vous recenser dès maintenant en contactant la Ville de Montargis :

Mairie de Montargis

6, rue Gambetta

☎ 02 38 95 10 16

seniors@montargis.fr

► Vous vous absentez de votre domicile durant l'été ?
Merci de le signaler à la mairie



VILLE DE
MONTARGIS

Construit son avenir

Recommandations
pour mieux
supporter
la canicule

☎ 0 800 22 22 44
appel gratuit



www.montargis.fr

offert par la Ville
de
Montargis

Que faire en cas de fortes chaleurs ?

LIMITER les efforts physiques

PORTER des vêtements clairs, amples, en coton et un chapeau si vous sortez

BOIRE au moins 1,5 litre par jour (eau, laitage, jus de fruit, etc.)

MANGER plus souvent si vous perdez l'appétit aux repas principaux

SE RAFRAICHIR
S'HUMIDIFIER

• Pour tout renseignement :
MONTARGIS-INFO-CANICULE
0 800 22 22 44 appel gratuit

NE PAS S'EXPOSER
au soleil

FERMER volets et fenêtres lorsque la température extérieure est supérieure à celle de votre logement

AÉRER et ventiler votre habitation lorsque la température est la plus basse

SE RENDRE si possible plusieurs heures par jour dans un lieu rafraîchi

CONTACTER chaque jour une personne de votre entourage

• En cas de MALAISE, de CRAMPES ou de TROUBLES DU COMPORTEMENT, appelez le médecin ou le **15**