



PLAN CANICULE



Faites-vous recenser ou faites connaître les personnes vulnérables de votre entourage

Le dispositif départemental de gestion de la canicule a été relancé au mois de juin et se poursuit tout au long de l'été jusqu'au 31 août.

Il comporte quatre niveaux d'alerte qui correspondent aux cartes de vigilances de Météo France :

Niveau 1 : **la veille saisonnière** (carte de vigilance Météo France verte)

Niveau 2 : **l'avertissement chaleur** (carte de vigilance Météo France jaune)

Niveau 3 : **l'alerte canicule** (carte de vigilance Météo France orange)

Niveau 4 : **la mobilisation maximale** (carte de vigilance Météo France rouge)

Depuis 2004, la commune de MARSSAC SUR TARN a pour mission de recenser toute personne isolée à risque, (personnes âgées de plus de 65 ans et/ou handicapées, vivant à domicile), qui en fait la demande, afin de pouvoir la contacter en cas d'alerte canicule. Ces personnes sont inscrites dans le registre nominatif communal dont **les données sont confidentielles**.

Si vous n'êtes pas encore inscrit(e) sur ce registre ou si vous connaissez des personnes isolées à risque, n'hésitez pas à nous contacter :

**Mairie de Marssac sur Tarn
05 63 55 40 47 ou 05 63 55 07 48**

Le fichier nominal des personnes recensées est mis à jour chaque année. L'inscription est possible à tout moment de l'année et plus particulièrement durant l'été.

Rappel des gestes simples et indispensables :

- **Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif (1,5 litre d'eau par jour minimum). Boire de l'eau essentiellement, jamais d'alcool, éviter sodas et autres boissons sucrées. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)**
- **Manger suffisamment, préférez les fruits et légumes crus et les plats froids**
- **Se rafraîchir fréquemment (douche fraîche mais pas froide, brumisateur, ventilateur....)**
- **Ne pas sortir entre 10h et 17h**
- **Fermer fenêtres et volets**
- **S'habiller légèrement et se protéger du soleil (chapeau)**
- **Passer quelques heures dans des endroits frais ou climatisés**
- **Limiter votre activité physique, proscrire tout effort (sport, jardinage, bricolage...)**
- **Si une activité est obligatoire : jamais au soleil**
- **Donner des nouvelles à son entourage**

Pour plus d'informations :

Canicule info service 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe).