

## Rappel - Plan Canicule 2017:

inscrivez-vous pour les visites de surveillance.

*Communiqué par: ministère de la Santé*

Le plan canicule propose aux personnes de 75 ans ou plus, vivant seules (ou avec une personne non valide), à autonomie limitée, peu entourées et sans aide de la part de l'assurance-dépendance, de s'inscrire ou de se faire inscrire pour bénéficier de visites de surveillance et d'aide à l'hydratation en cas de forte chaleur. Des visites sont assurées par un service d'aide et de soins à domicile en cas de déclenchement d'une «alerte canicule» par le ministère de la Santé.

L'inscription pour les visites de surveillance est encore possible

L'inscription est encore possible pour les personnes répondant aux critères en s'adressant à la Croix Rouge par téléphone au numéro (+352) 27 55-11 00 (lundi-vendredi de 8-17 heures) ou en adressant ce formulaire à l'adresse suivante:

Croix-Rouge luxembourgeoise  
Services sociaux  
89, rue Jean-Pierre Michels  
L-4243 Esch-sur-Alzette

## Recommandations lors d'une vague de grande chaleur

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

- Il est très important d'être correctement hydraté pour que l'organisme soit capable de se défendre contre les effets de la chaleur: boire au moins 1,5 litre de liquide (eau minérale ou gazeuse) par jour.
- Limitez vos activités physiques.
- Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.
- Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors: attention à la déshydratation et au coup de chaleur; aux moindres signes de malaise, mettez-vous au frais et réhydratez-vous.
- N'exposez pas les enfants inutilement aux rayons UV et à la chaleur.

Si vous avez dans votre entourage une personne âgée ou malade qui vit seule, il sera important d'aller quotidiennement chez elle, pour notamment vérifier qu'elle dispose de suffisamment d'eau minérale et qu'elle en consomme assez.

- Assurez-vous qu'elle consomme au moins 1,5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour.
- Veillez à ce qu'elle passe plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre.
- Fermez les fenêtres – et volets des fenêtres exposées au soleil – pendant la journée.
- Assurez-vous qu'elle prend régulièrement des douches ou bains partiels rafraîchissants.