

# Prévention canicule : Dugny à vos côtés

Avec l'arrivée des beaux jours, la chaleur peut vite devenir difficile à supporter, et les périodes de canicule peuvent survenir tôt dans l'année. Pour vous aider à mieux gérer ces conditions, la Ville de Dugny met en place son Plan Canicule et vous offre des conseils précieux à suivre.

## Prise en Charge des Personnes Vulnérables

Dans le cadre de ce plan, la municipalité s'occupe des personnes les plus vulnérables, en particulier celles âgées de plus de 65 ans, les personnes en situation de handicap vivant à domicile, ainsi que celles âgées de 60 ans et plus, déclarées inaptes au travail.

**Si vous êtes dans l'une de ces situations, inscrivez-vous dès maintenant sur le [registre canicule](#).**

## Conseils pour faire face aux fortes chaleurs

- **Hydratez-vous** : Buvez beaucoup d'eau et évitez les boissons alcoolisées, qui peuvent provoquer une déshydratation.
- **Limitez les efforts physiques** : Réduisez les activités physiques intenses et préférez les moments plus frais de la journée pour faire de l'exercice.
- **Protégez-vous du soleil** : Portez des vêtements légers, un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez de la crème solaire.
- **Rafraîchissez votre peau** : Mouillez votre peau plusieurs fois par jour avec de l'eau fraîche.
- **Maintenez une température agréable** : Utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs pour garder votre domicile frais.
- **Soyez attentifs aux personnes vulnérables** : Veillez sur les personnes âgées ou isolées de votre entourage.

**Pour toute information complémentaire, contactez le CCAS de Dugny au 01 49 92 66 20 ou l'Espace Seniors au 01 49 92 66 12. En cas d'urgence, vous pouvez également appeler Canicule Info Service au 0800 06 66 66.**

