



Fortes chaleurs Comment m'adapter ?



Le climat change.

Le changement du climat a des effets dans ma vie de tous les jours:

- » dans mon travail,
- » dans mon logement,
- » dans mes loisirs.



Ça ne se voit pas toujours, mais en 2050 à Besançon :



Les températures moyennes vont **augmenter de 2 degrés.**

Il y aura **25 jours chauds** en plus par an (supérieurs à 25 degrés).

Il y aura **27 jours de vagues de chaleur** en plus par an.



Il y aura **11 jours de risque incendie** élevé par an.



Il y aura moins de jours de pluie et **plus de pluies fortes.**

Je m'adapte aux fortes chaleurs

Quand je me lève le matin :



J'écoute la météo.



Je prépare mes affaires
pour une journée très chaude.

Comme il fait moins chaud le matin :



J'ouvre les fenêtres et les volets
pour aérer.



Puis je ferme
les volets et les fenêtres
pour la journée.

Je vais travailler plus tôt si mon travail le permet.

En cas de malaise, appelez le 112

Toute la journée :



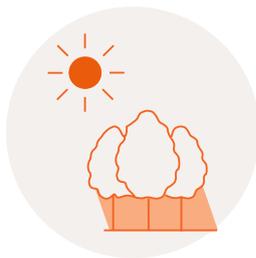
Je bois
régulièrement de l'eau.



J'évite de sortir
entre 11h et 16h.



Je me protège du soleil
quand je suis dehors.



Je prends mes pauses
à l'ombre.



J'évite de faire du sport
aux heures les plus chaudes.

Quand il fait plus frais le soir :



J'ouvre les fenêtres et les volets
pour aérer.



J'appelle ma famille et mes amis
pour avoir des nouvelles.

En cas de malaise, appelez le 112

Qui peut m'aider ?

Pour des conseils pendant la canicule :

» Je téléphone au **0 800 06 66 66** (appel gratuit).
C'est le numéro vert information canicule.

Je suis une personne handicapée et j'habite seul, ou j'ai plus de 65 ans et j'habite seul à Besançon :

» Je téléphone au **03 81 41 22 04** (CCAS - Maison des séniors)
pour avoir des conseils.

En cas d'alerte canicule, je serai appelé sur mon téléphone
pour vérifier que je vais bien.

Rédaction :

AUDAB, Ville de Besançon, Droits Devant 25

Remerciements à Emmanuel, Estelle, Irène et Olivier pour leur participation.

Mise en page et illustrations : AUDAB

Imprimé par la Ville de Besançon 

Juillet 2024.

Ville de
Besançon


AGENCE
D'URBANISME
BESANÇON
CENTRE FRANCHE-COMTÉ


Droits
Devant **25**