

Planning Canicule 2026 en PDF à imprimer

Ce planning aide à organiser les gestes pratiques en période de canicule : eau, logement, horaires, contacts, médicaments, vigilance météo et suivi des personnes vulnérables.

Planning quotidien fortes chaleurs

| Moment | Hydratation / repas | Logement | Personne a contacter | Fait |
|------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------|------|
| Matin | Eau accessible, repas prévu | Aérer puis fermer volets | | [] |
| Midi | Boire, éviter alcool | Rester dans pièce fraîche | | [] |
| Après-midi | Rappels hydratation | Limiter effort et sortie | | [] |
| Soir | Repas léger, bilan | Aérer si air plus frais | | [] |
| Nuit | Eau près du lit | Ventilation adaptée | | [] |

Contacts et signaux d'alerte

| Contact | Telephone | Role | A appeler quand |
|--------------------------|-----------|------|-----------------|
| Proche 1 | | | |
| Proche 2 | | | |
| Voisin | | | |
| Medecin | | | |
| Pharmacie | | | |
| Mairie / aide a domicile | | | |

Points a surveiller

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Boire regulierement | <input type="checkbox"/> Malaise ou confusion |
| <input type="checkbox"/> Manger suffisamment | <input type="checkbox"/> Fievre inhabituelle |
| <input type="checkbox"/> Se rafraichir | <input type="checkbox"/> Personne impossible a joindre |
| <input type="checkbox"/> Eviter les efforts aux heures chaudes | <input type="checkbox"/> Appeler une aide adaptee si signe inquietant |

Ce PDF organise les gestes pratiques. Il ne remplace pas les consignes sanitaires, la vigilance meteo ou un avis medical.