



Période de Canicule : Les précautions à prendre

Santé publique France rappelle quelques conseils à adopter

- Buvez très régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.
- Rafraîchissez-vous le visage et les avants bras plusieurs fois par jour.
- Mangez en quantité suffisante et évitez de boire de l'alcool.
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes.
- Prendre l'air dès qu'il fait plus frais et protégez-vous d'une casquette ou d'un chapeau.
- Évitez les efforts physiques.
- Fermez portes et fenêtres dans la journée et aérez dès que la température devient plus fraîche.

Si besoin, osez demander de l'aide à votre entourage.

Rappel :

Pour joindre les pompiers : Faire le 15

Ne restons pas indifférents

*Sans être indiscrets,
gardons un œil vigilant sur nos voisins.*

**Les personnes âgées et vivant seules sont les plus vulnérables
et méritent toute notre attention.**

**Les membres du conseil municipal
vous remercient pour votre précieuse collaboration.**