

Fortes chaleurs, canicule : adoptez les bons réflexes !



EN JOURNÉE

Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant l'alcool et les boissons glacées.



LA NUIT ET TÔT LE MATIN

Faites circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.

Maintenez la maison au frais : fermez les volets et les fenêtres.

Si votre logement ne dispose pas de volets, vous pouvez placer un drap humide devant une fenêtre pour rafraîchir l'air.



Mangez en quantité suffisante.

Réduisez l'utilisation d'appareils électriques qui dégagent de la chaleur.



Donnez fréquemment des nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.

Évitez les efforts physiques et les sorties entre 11h et 16h.



Retrouvez les gestes et astuces pour mieux vivre la chaleur

Vous pouvez vous rapprocher de votre Mairie ou Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé.