



ALERTE

FORTES CHALEURS



Les températures peuvent augmenter à tout moment, il est essentiel d'adopter les bons réflexes. Vous trouverez ci-après les conseils et gestes simples à respecter :



Buvez de l'eau régulièrement, même sans soif



Évitez de vous exposer au soleil



Maintenez votre logement au frais



Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour



Limitez votre consommation d'alcool



Limitez vos activités physiques et sportives



Prenez des nouvelles des personnes les plus vulnérables

Vous souhaitez être contacté(e) afin que nous prenions de vos nouvelles ou que nous vous aidions pendant les fortes chaleurs ? N'hésitez pas à nous appeler à la Mairie.



Mairie : **02.38.88.44.44**



Pour tout secours à la personne, veuillez contacter le **15** ou **18**

Protégeons-nous et restons vigilants.