

CANICULE

Rappel des bons gestes en période de canicule:

- maintenir votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)
 - buvez régulièrement et fréquemment de l'eau
 - rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avant bras)
- utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, ...)
- évitez de sortir dans la mesure du possible aux heures les plus chaudes (11h-21h) et limitez vos activités physiques
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et si nécessaire demandez de l'aide

Afin d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles, un numéro vert est accessible: 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France, du lundi au samedi de 9H à 19H).

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé <https://solidarites-sante.gouv.fr/> et des services de l'État en Corrèze <http://www.correze.gouv.fr/>

URL source: <http://www.ville-seilhac.com/canicule>