



CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOILETS LE JOUR



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15

Restez vigilant, les risques liés à la canicule peuvent subvenir dès le premier jour de chaleur ! Si vous connaissez dans votre entourage une personne un peu plus vulnérable à la chaleur, vous pouvez lui indiquer les précautions simples à prendre telles que bien s'hydrater, ne pas sortir en pleine chaleur, ne pas fournir de trop gros efforts, manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool.

La Ville à l'écoute des seniors et des personnes fragiles : la municipalité vous invite à communiquer au standard de l'hôtel de ville des situations qui nécessitent une intervention des services municipaux afin d'appliquer un dispositif de surveillance adapté. Contact : 03.27.45.42.24.



*Plan Canicule - Coupon-réponse à découper et à renvoyer (ou déposer) au CCAS,
en mairie (place Roger Salengro 59920 QUIEVRECHAIN)*

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. :