Grandes chaleurs

Fortes chaleurs attendues en fin de semaine. Soyez vigilants...

Dès aujourd'hui et durant les prochains jours, de fortes chaleurs sont attendues.

Celles-ci peuvent présenter des risques, notamment pour les personnes les plus vulnérables. Nous vous invitons à être très vigilants et à respecter ces quelques consignes pour éviter tout problème lié à la chaleur.

- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.
- Continuez à manger normalement.
- Restez au frais autant que possible. Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit si vous constatez un rafraichissement.

- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- Limitez vos activités physiques et sportives.
- Evitez de consommer de l’alcool.

Si vous êtes isolé ou connaissez des personnes isolées, n’hésitez pas à contacter le CCAS au 02 35 68 93 61 pour une inscription sur le registre d’alerte canicule. Cela permet ensuite aux équipes du CCAS de garder un lien avec les personnes durant ces épisodes de chaleur.

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez le 15.