

Quelques rappels en cas de forte chaleur



En cas d'alerte canicule, quelques conseils simples permettent de préserver sa santé.

- Evitez les efforts physiques et sorties en extérieur aux heures les plus chaudes
- Pensez à bien vous hydrater et rafaîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateuseur
- Maintenez au maximum votre habitation au frais en fermant les volets et fenêtres le jour et ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur

Vous pouvez aussi vous rendre dans les équipements municipaux climatisés (médiathèque, maison des arts...) ou les centres commerciaux.

Soyez prudents en cas de forte chaleur et suivez ces quelques conseils.

contact

Quelques rappels en cas de forte chaleur

CCAS

Coordonnées :

- 02 35 68 93 61
- ccas@grandquevilly.fr
- Esplanade Tony Larue