



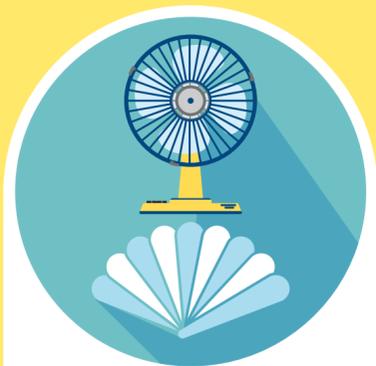
VILLE DE PUTEAUX

CANICULE, FORTES CHALEURS

Adoptez les bons réflexes



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU À TEMPÉRATURE AMBIANTE MÊME SANS SOIF



SE VENTILER* SE RAFRAÎCHIR

Recommandation de l'ARS :
« L'usage des ventilateurs collectifs n'est pas recommandé. En revanche, le ventilateur individuel disposé dans une pièce, pour une personne seule, ne présente aucun risque de contamination. »



SE MOUILLER LE CORPS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR (BRUMISATEUR, GANT HUMIDE, DOUCHE...)



MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS FERMER LES VOIETS LE JOUR



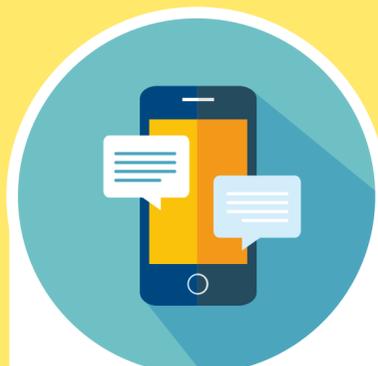
MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE EN ÉVITANT LES ALIMENTS TROP GRAS ET TROP SUCRÉS



NE PAS BOIRE D'ALCOOL, ÉVITER LE CAFÉ



ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES



DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SON ENTOURAGE



ÉVITER DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES 11H-17H



PORTER UN CHAPEAU, DES VÊTEMENTS AMPLES EN COTON



SE PROTÉGER LA PEAU AVEC DE LA CRÈME SOLAIRE ÉCRAN TOTAL



DEMANDER CONSEIL AUPRÈS DE SON MÉDECIN EN CAS DE MALADIE OU DE TRAITEMENT



NUMÉRO UTILE :
(INFORMATIONS, QUESTIONS, RECENSEMENT PLAN CANICULE)
CCAS DE PUTEAUX
01 46 92 95 95

EN CAS D'URGENCE VITALE :
(MAUX DE TÊTE VIOLENTS, NAUSÉES...)

 **15**