

# VIGILANCE FORTE CHALEUR !

De fortes températures sont attendues ces prochains jours.

Adoptons ensemble les **bons réflexes** pour nous protéger et protéger les plus fragiles :

- Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif
- Rester dans un endroit frais plusieurs heures par jour
- Éviter les sorties et efforts physiques aux heures les plus chaudes
- Se rafraîchir plusieurs fois par jour (visage, bras...)
- Manger léger et équilibré, éviter l'alcool
- Garder son logement frais (fermer fenêtres/volets le jour, ouvrir la nuit)
- Prendre des nouvelles de ses proches, notamment les personnes âgées, isolées, en situation de handicap ou les jeunes enfants

## En cas de malaise : appelez le 15

Dispositif "Veille Canicule" activé depuis le 1er juin

Le [CCAS](#) invite les personnes vulnérables, isolées ou âgées à **s'inscrire sur le registre communal** pour être contactées en cas de déclenchement du plan canicule.

Pour vous inscrire ou vérifier votre inscription : 01 30 28 77 74 / 01 30 28 77 77

Soyons vigilants et solidaires !

