

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous
le corps



Fermez les volets
et fenêtres



Mangez frais
et équilibré



Évitez
l'alcool



Privilégiez
les activités douces



Prenez des nouvelles
des plus fragiles

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Quelques recommandations

- buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour
- mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool
- évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11 h - 21 h)
- passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais
- limitez vos activités physiques et sportives
- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée) et prévoyez le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur (brumisateurs, ventilateurs...)
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, **osez demander de l'aide**
- prenez des nouvelles ou rendez visite aux personnes fragiles et/ou isolées (âge, maladie chronique, handicap...)
- accompagnez ces dernières dans un endroit frais

A Lavigny,

les habitants sont invités à porter une attention toute particulière aux personnes fragiles et/ou isolées

Et chacun est invité à :

- prendre régulièrement des nouvelles de ses proches et voisins
- signaler toute situation préoccupante à la mairie
- encourager les personnes vulnérables à s'inscrire sur le registre communal des personnes fragiles