

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 (brumisateur, ventilateur...)
- 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,

**maintenue à 24 °C, la salle communale
peut servir de refuge frais
aux horaires d'ouverture au public**

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