

## Canicule : les bons réflexes (2023)

Face à la vague de chaleur qui s'installe dès aujourd'hui, et jusqu'en fin de semaine, sur notre territoire, adoptez les bons réflexes pour votre sécurité et celle de vos proches.



### Les bons réflexes

- **Boire régulièrement de l'eau**
- Mouiller son corps et se ventiler
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches
- Manger en quantité suffisante
- Ne pas boire d'alcool
- Éviter les efforts physiques

## **Notre CCAS à votre écoute**

Pour protéger nos aînés, notre CCAS assurera une veille téléphonique et se tient à votre disposition au 01 30 98 89 16.

## **Nos compagnons à 4 pattes**

Sans oublier nos amis les animaux : privilégiez les balades tôt le matin ou en soirée, de préférence sur des zones non-bitumées, afin d'éviter les coups de chaud et de protéger leurs coussinets des brûlures. Veillez aussi à bien les hydrater.

Documents

[Canicule 2023 - Les bons gestes](#)