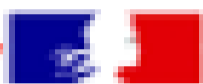




**ATTENTION**  
**VAGUE DE CHALEUR**



- Si vous avez des personnes âgées dans votre entourage, souffrant de maladies chroniques ou isolées, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour,
- Accompagnez-les dans un endroit frais,
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit,
- Utilisez ventilateur et /ou climatisation si vous en disposez
- Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas, etc) trois heures par jour,
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains,
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour, même sans soif,
- Continuez à manger normalement,
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes,
- Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers,
- Limitez vos activités physiques et sportives,
- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin,
- Si vous avez besoin d'aide, signalez-vous en mairie.