

# PLAN CANICULE

**La saison estivale arrive à grands pas, emmenant avec elle des températures élevées. Voici un rappel des gestes essentiels à adopter pour préserver votre santé.**



**Hydratez-vous régulièrement. Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif**



**Protégez-vous du soleil en utilisant un chapeau et de la crème solaire**



**N'oubliez pas de vous alimenter, éventuellement en fractionnant vos repas, même si vous avez peu d'appétit**



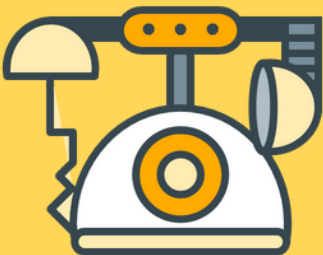
**Si vous devez faire des efforts, privilégiez le petit matin ou le soir. Dans tous les cas, écoutez votre corps et arrêtez-vous au moindre signe de fatigue**



**Habillez-vous légèrement. Portez des vêtements légers et de couleur claire**



**fermez vos stores ou vos volets aux heures les plus chaudes et attendez la nuit pour aérer votre logement**



**Gardez le contact. Informez vos proches, vos voisins ou vos amis de votre bien-être et demandez de l'aide si vous en avez besoin**

## **Numéros utiles:**



<b>Croix-Rouge</b>	<b>032 886 88 60</b>
<b>Service de garde RHNe</b>	<b>0848 134 134</b>
<b>Police</b>	<b>117</b>
<b>Ambulance</b>	<b>144</b>