



## **RECOMMANDATIONS PLAN CANICULE**

En vous préservant de la chaleur, vous pourrez passer un agréable été sans souffrir des températures estivales.

C'est pourquoi nous vous notons quelques recommandations « plan canicule » :

- **OUVRIR LES FENETRES LE MATIN AVANT 10H PUIS GARDER LA FRAICHEUR EN FERMANT LES FENETRES ET VOILETS PUIS OUVRIR A NOUVEAU EN SOIREE**
- **METTRE UN VENTILATEUR OU FAIRE DU COURANT D'AIR DANS LA PIECE DE VIE REPOSEZ VOUS DANS UNE PIECE FRAICHE**  
(Astuce : vous pouvez mettre un linge humide sur le ventilateur ou accroché à la fenêtre ouverte)
- **METTRE UN BRUMISATEUR A PORTER DE MAINS POUR VOUS RAFRAICHIR OU UNE SERVIETTE HUMIDE (rafraîchir visage, bras, cou ...)**
- **SURELEVER LES JAMBES EN CAS DE JAMBES LOURDES**
- **BOIRE DE L'EAU (même si la soif ne se fait pas sentir),**
- **IL EST RECOMMANDE DE MANGER DES FRUITS ET PLATS FROIDS**
- **EVITER LES SORTIES OU LES EFFORTS AUX HEURES DE FORTE CHALEUR**
- **SI VOUS AVEZ LE MOINDRE SIGNES : NAUSEES, VERTIGES, MAUX DE TETE.....APPELEZ VOS PROCHES OU LE MEDECIN TRAITANT.**

Après ces recommandations, nous vous souhaitons de passer un bel été.

Si vous voulez figurer sur la liste « plan canicule » pour un appel ou une visite par un bénévole ou une personne de la mairie, contactez la mairie de Wasselonne au 03 88 59 12 12.

Pour en savoir plus : [www.gouvernement.fr/risques](http://www.gouvernement.fr/risques)  
« Canicule info service » 0800 06 66 66 (appel gratuit)