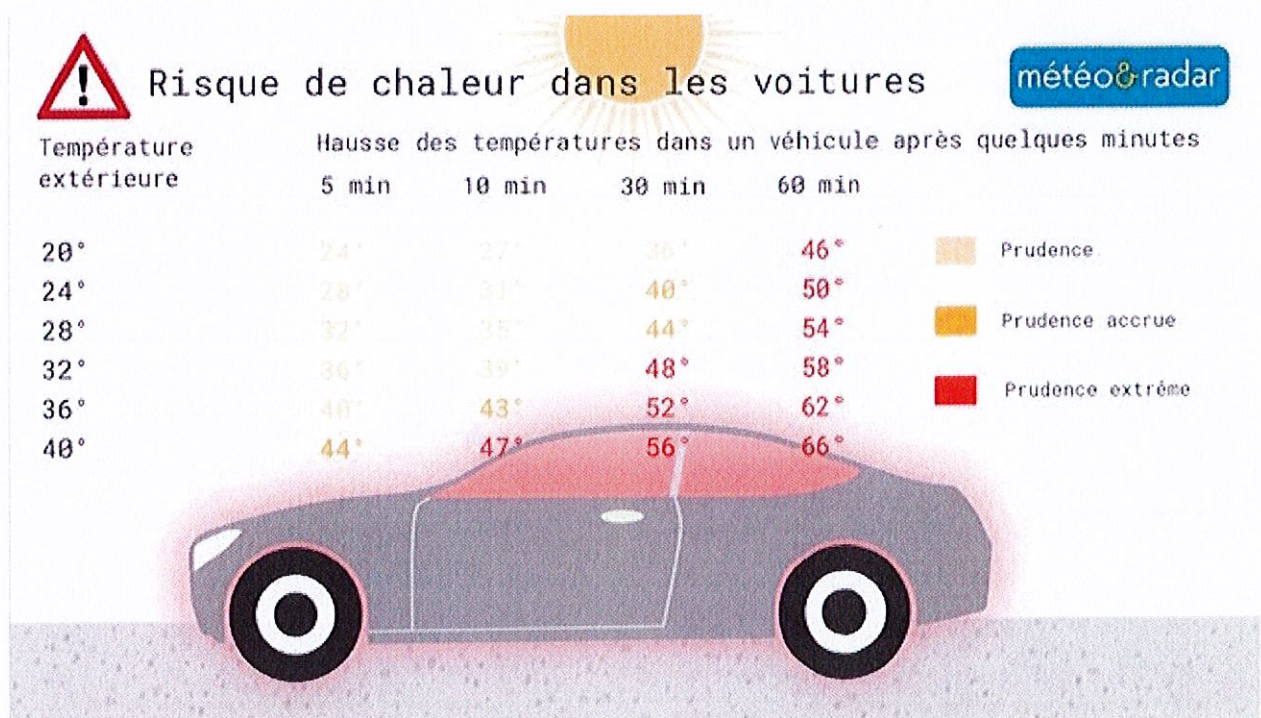


CONSEILS CANICULE

Pour se protéger efficacement de la canicule, voici les gestes essentiels à adopter, surtout pour les personnes fragiles (personnes âgées, enfants, malades chroniques).

En période de canicule, il est essentiel de rester au frais. Pour cela, il faut fermer volets et fenêtres la journée, aérer la nuit. Boire régulièrement, même sans avoir soif (1,5 à 2 litres par jour), en évitant l'alcool et les sodas.

Rafrâchir son corps avec des douches tièdes ou un linge humide. Vous pouvez porter des vêtements légers et éviter les efforts aux heures chaudes. Privilégier les lieux climatisés est aussi une solution efficace.



Attention également dans les véhicules, ne restez pas à l'intérieur sans aération et surtout ne laissez pas votre toutou dedans, il est en danger de mort en raison de la montée rapide des températures.

N'oubliez pas de penser aux personnes fragiles : prenez de leurs nouvelles chaque jour. En cas de malaise ou de doute, appelez le 15