

Quelques conseils à suivre...

(Cet imprimé est à garder à portée de main)



- Buvez le plus possible tout au long de la journée même sans soif : eau, jus de fruit frais et continuer à manger normalement en privilégiant les aliments frais



- Ajoutez à votre garde-robes des tenues adaptées à la chaleur : vêtements légers, amples, de couleur claire et en coton, un éventail, un chapeau ou une casquette...

- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (pensez à marcher à l'ombre, prenez un chapeau et une petite bouteille d'eau)



- Prenez plusieurs fois par jour douche ou bain tiède pour vous rafraîchir, munissez-vous d'un brumisateurs et de poches à glace que vous trouverez chez le pharmacien ou au supermarché



- Procurez-vous, si possible, un ventilateur, un rafraîchisseur d'air ou un climatiseur...



- Vérifiez que les volets et les stores de votre logement soient parfaitement fermés côté soleil et séjournez dans la pièce la plus fraîche. La nuit aérez toutes les pièces en ouvrant les fenêtres et créez des courants d'air



- Assurez-vous du bon état de fonctionnement des appareils ménagers tels que le réfrigérateur, le congélateur



- Demandez conseil à votre médecin en cas de prises de médicaments ou de régime. Il assurera le suivi de votre traitement



- Prévenez vos voisins et votre entourage des périodes de l'été où vous serez seul. Echangez vos coordonnées avec ces proches

Quelques N° utiles (à compléter par vos soins) :

	Nom	N° de Tel.
Pompiers	xx	18
SAMU	xx	15
Médecin		
Infirmière		
Aide à domicile		
Enfant		
Enfant		
Voisin		
Mairie d'Olemps	xx	05 65 75 51 04