



LES BONS GESTES A ADOPTER

- s'informer chaque jour de la météo,
- prévoir l'acquisition de ventilateur,
- avoir en permanence à sa disposition de l'eau fraîche en bouteille de demi-litre, sur la table de nuit, à boire régulièrement, même si on ne ressent pas la soif. Avoir en réserve des boissons gazeuses du style « Vichy ou Coca »,
- s'humecter le visage à l'aide de bombe d'eau (en vente en pharmacie et en grandes surfaces), un simple vaporisateur (n'ayant jamais contenu de produit), rempli d'eau peut faire l'affaire
- se rafraîchir le visage, les mains à l'aide de linge mouillé,
- un petit éventail peut être très utile,
- dialoguer tous les jours avec vos voisins et inversement.
- appeler systématiquement votre médecin en cas de vomissements ou diarrhée,
- prendre l'avis du médecin avant les vacances pour les médicaments et les risques de déshydratation (diurétiques, anti-dépresseurs, anti-HTA),

PENSER A AVOIR TOUJOURS SOUS LA MAIN, LES NUMEROS DE TELEPHONE D'URGENCE :

- votre médecin inscrit en gros,
 - votre pharmacien,
- le SAMU : 15 (ou le 112 sur un portable)
 - les pompiers : 18
 - la police : 17
- si votre famille part en vacances, rectifier leurs numéros de téléphone

Par ailleurs, nous vous informons que pour tout problème, les services municipaux et les élus sont à votre écoute et à votre aide éventuelle.

N'hésitez pas à nous contacter du lundi au vendredi de 9H à 12H, et de 14H30 à 18H,
le samedi (2^{ème} et 4^{ème} du mois)
et le mercredi de 9H à 12H au :

01.60.03.00.04.