



COMMUNICATION BOURGMESTRE



Avertissement « Forte chaleur et pics d'Ozone »

Les recommandations suivantes sont applicables à toute la population et, en particulier aux personnes fragilisées :

- boire plus que d'habitude, de préférence de l'eau ;
- éviter les boissons alcoolisées et les boissons fortement sucrées ;
- prendre soin des bébés, des jeunes enfants et des personnes nécessitant des soins, en les hydratant suffisamment ;
- rester à l'intérieur, spécialement pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires ou cardiovasculaires ;
- rester dans des endroits frais et se rafraîchir régulièrement ;
- rester au calme et éviter les activités physiques importantes ;
- se protéger du soleil en utilisant une protection solaire et en mettant un chapeau ;
- fermer les volets et les rideaux durant la journée et aérer l'habitat durant la nuit ;
- en cas de coup de chaleur ou de fatigue, de problème respiratoire, contactez un médecin

Pour les camps de vacances, les responsables veilleront spécialement :

- à l'hydratation régulière des jeunes dont ils ont la responsabilité ;
- à éviter l'exposition en plein soleil aux heures les plus chaudes ;
- à éviter la pratique d'activités physiques intenses.