

Fortes chaleurs sur notre région la semaine du 27 juillet 2020



[1]

Voici quelques conseils de l'ARS afin de protéger sa santé, en particulier pour les personnes les plus à risques : personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades à domicile, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants, travailleurs extérieurs...

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais
- Maintenez votre logement frais : fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide
- Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin traitant, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple)
- Evitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.)

Prenez soin de vous, prenons soin les uns des autres. Très bonne semaine à tous, la municipalité

URL source : <https://www.ville-chaumontel.fr/content/fortes-chaleurs-sur-notre-region-la-semaine-du-27-juillet-2020>

Liens

[1] https://www.ville-chaumontel.fr/sites/chaumontel/files/media/image/fortes_chaleurs.png