

Plan Canicule niveau 3

Bonjour,

Le plan canicule niveau 3 a été déclenché jusque la fin de la semaine par le Préfet du Val d'Oise

Ci dessous les recommandations à suivre:

- Vous hydrater en buvant au moins 1.5 l d'eau par jour.
- Mouiller votre peau à l'aide de brumisateur ou avec votre douche le plus fréquemment possible,
- Manger normalement des fruits, légumes,
- Maintenir votre maison à l'abri de la chaleur en conservant vos fenêtres et volets fermés,
- Eviter toute sortie pendant les heures les plus chaudes,
- Donner et prendre des nouvelles de votre entourage et vos voisins, plus particulièrement les personnes âgées,
- Ne pas boire d'alcool,
- Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise appeler le 15.

Bonne fin d'été et soyez vigilant.

Le Conseil d'administration du CCAS

URL source : <https://www.ville-chaumontel.fr/content/plan-canicule-niveau-3-0>