

Canicule aujourd'hui vendredi on repasse à l'orange



Les températures sont encore élevées

Si vous vous savez fragile ou fortement incommodé par la chaleur prévenez le Centre communal d'action sociale de la mairie, le CCAS en appelant le : 02.38.26.03.04

De même si vous connaissez une personne seule et dans cette situation, contactez le CCAS qui fera le nécessaire en fonction de l'état de la personne

Quelques conseils

- Le matin au réveil ouvrez portes et fenêtres pour aérer votre maison mais dès que les températures s'inversent et qu'il fait plus chaud dehors que dedans, fermez tout y compris les volets.
- Buvez même si vous croyez ne pas avoir soif : parfois le corps n'exprime plus assez fort ce dont il a besoin
- Mangez beaucoup de crudités (sorbets autorisés!) et réduisez les efforts

Petite astuce médicalement validée :

Mouillez vos poignets et vos bras (pulvérisateur ou gant de toilette) puis avec un journal plié éventez-vous. Recommencez l'opération quand la peau est sèche. Votre corps va enregistrer la baisse de température de votre peau dont il a besoin. C'est simple , rapide, peu couteux et reconnu pour son efficacité. Vous pouvez appliquer la méthode sur tout le corps et si vous aimez les douches un peu fraîches n'hésitez pas.



Et pour compléter ce message lisez les recommandations de la préfecture selon que vous êtes :

grand public

sportif

travailleur

Thématique(s):
Infos flash



**Mairie
de Nargis**

*1, rue de la Mairie
45210 Nargis
02 38 26 03 04 accueil@mairie-nargis.fr*

Source URL: <http://www.mairie-nargis.com/actualites/canicule-aujourd'hui-vendredi-repasse-lorange>