



# CANICULE

## À ARCHES



*👉 Protégeons-nous, protégeons les autres! 👈*

En période de forte chaleur, adoptons les bons réflexes.



### BUVEZ DE L'EAU

Régulièrement, même sans soif. Privilégiez l'eau tout au long de la journée.



### NE BUVEZ PAS D'ALCOOL

L'alcool favorise la déshydratation et augmente les effets de la chaleur.



### ÉVITEZ LES EFFORTS INTENSES

Ne pratiquez pas de sport intense aux heures chaudes. Préférez des activités douces et à l'ombre.



### FERMEZ VOS VOILETS LE JOUR

Gardez votre logement au frais en fermant volets, rideaux et fenêtres en journée.

Cela permet de conserver la fraîcheur.



### AÉREZ LA NUIT

Ouvrez vos fenêtres la nuit et tôt le matin pour faire entrer la fraîcheur.



### PRENEZ SOIN DE VOS VOISINS ET PROCHES

Pensez aux personnes âgées, isolées ou fragiles. Un geste simple peut sauver des vies.



### INFORMEZ D'UNE SITUATION INQUIÉTANTE

Si vous repérez une personne en difficulté (malaise, propos incohérents, isolement, absence inhabituelle...), n'hésitez pas à prévenir.

**MIEUX VAUT UN APPEL DE TROP QU'UN DRAME.**



## LES MEMBRES DU CCAS ET LA MAIRIE D'ARCHES

*sont à votre écoute et à votre disposition*



### MAIRIE D'ARCHES

selon les horaires d'ouverture

**03 29 32 72 18**



### ASTREINTE

(en cas d'urgence)

**06 86 11 41 03**

ENSEMBLE,  
SOLIDAIRES  
FACE À LA  
CANICULE

*Prenons soin de nous, prenons soin des autres.*

**RESTONS VIGILANTS, RESTONS SOLIDAIRES.**



**L'EAU EST NOTRE MEILLEURE ALLIÉE**