

La ville de Fontaine vous informe

Canicule ?

quelques conseils

- 💧 **Buvez fréquemment** et abondamment, même sans soif au moins 1.5 litre d'eau par jour.
- 💧 **Protégez-vous de la chaleur** en évitant de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 17h) et en maintenant votre logement frais. Fermez fenêtres et volets la journée. Ouvrez les fenêtres le soir et la nuit s'il fait plus frais.
- 💧 **Rafrâchissez vous** et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (douches, brumisateur, ...)
- 💧 **Demandez conseil** à votre médecin, votre pharmacien si vous prenez ou voulez prendre des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.
- 💧 **N'hésitez pas à aider et à vous faire aider** notamment auprès du CCAS.

CCAS : 04 76 28 75 03



Pour plus d'informations !

☹ **Contactez le numéro "Canicule Info Service"** du ministère de la Santé et des Solidarités par téléphone : **0821 22 23 00** (0.12 €/minute) ou par Internet : <http://www.sante.gouv.fr/canicule/>

☹ **Contactez le CCAS de la ville de Fontaine** pour connaître les services disponibles : téléphone : **04 76 28 75 03**

☹ **En cas d'urgence**
Appelez le SAMU : **15**
les pompiers : **18**

☹ **Consultez régulièrement la météo** et la carte de vigilance de Météo France par téléphone : **32 50** (0.34 €/minute) ou par Internet : <http://www.meteo.fr>