

5

Gestes simples en cas de canicule

Hydratez-vous

Régulièrement avec de l'eau et évitez les boissons à base de caféine, sucrée ou alcoolisées.



Rafrâchissez-vous

Dans des lieux climatisés.



Aérez

Votre logement la nuit.



Mangez

En quantité suffisante en privilégiant les aliments à base d'eau.



Maintenez le contact

Et donnez des nouvelles à vos proches.



IMPORTANT A SAVOIR

Dispositif veille canicule de la ville

Faites-vous connaître et inscrivez-vous !
Service des Séniors : 01 49 80 92 94 (poste 42 63)

En cas d'urgence, appelez le 15

www.ville-creteil.fr/prevention-canicule-les-recommandations