

# 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](http://www.ville-creteil.fr/prevention-canicule-les-recommandations)