



En période de canicule,
*voici les bons réflexes
à adopter.*



N'hésitez pas à prendre contact
auprès de la mairie si besoin



Tél. : 04 90 22 42 69



POUR TOUTE INFORMATION
OU ACCOMPAGNEMENT

Le CCAS de Jonquerettes
est à votre écoute !



Mairie de Jonquerettes
6 impasse de l'ancienne école
84450 Jonquerettes



04 90 22 42 69



mairie@jonquerettes.fr



FORTE CHALEUR :

les bons réflexes à adopter

Chaque été, les épisodes de fortes chaleurs peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, en particulier pour les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques.



S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

- Boire de l'eau tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.
- Éviter les boissons alcoolisées et limiter les boissons très sucrées.



GARDER SON LOGEMENT AU FRAIS

- Fermer volets, rideaux et fenêtres pendant les heures les plus chaudes.
- Aérer tôt le matin et tard le soir lorsque les températures baissent.



ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

- Limiter les activités sportives ou les travaux extérieurs aux heures les plus fraîches.
- Privilégier le repos et les déplacements indispensables.



SE RAFRAÎCHIR FRÉQUEMMENT

- Mouiller son visage, ses bras ou prendre des douches tièdes.
- Porter des vêtements légers, amples et de couleur claire.



MAINTENIR LE LIEN AVEC LES PERSONNES FRAGILES

- Prendre régulièrement des nouvelles des personnes âgées ou isolées.
- Signaler toute situation préoccupante à la mairie ou aux services compétents.

Le CCAS de Jonquerettes
reste mobilisé tout au long de
l'année pour accompagner les
habitants et renforcer les
solidarités au cœur de
notre commune.

