

INFOS CANICULE



En prévision des dangers d'une canicule pesant sur les personnes fragiles ou isolées, la commune de Quintal établit un registre. Dès à présent, vous pouvez vous inscrire, inscrire une personne âgée vulnérable ou une personne handicapée que vous connaissez.

Merci de nous contacter à la mairie au 04.58.63.00.05, mairie@quintal.fr.

Conseils simples à adopter par tous

- **Buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- **Rafrâchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
- **Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool**
- **Évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque, supermarché, musée...)
- **Évitez les efforts physiques**
- **Maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Pensez à **donner régulièrement de vos nouvelles** à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide
- Consultez régulièrement le site de Météo-France pour **vous informer**.

