



Que faire en cas de fortes chaleurs?

Protégez vous de la chaleur

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

Rafrâchissez-vous

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans un endroit climatisé.

A Saint Apollinaire, vous pouvez aller à la LUDOTHEQUE située 2 place des Etats de Bourgogne (horaires au verso). N'hésitez pas à faire appel à la Route Solidaire pour vous y conduire (03.80.78.15.81).

- Humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Si possible, prenez plusieurs douches par jour.

Buvez et continuez à manger

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruits....
- Evitez de consommer de l'alcool.
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en eau (tomates, concombres, pastèque, melon, yaourts...)



Demandez conseil à votre médecin si vous ressentez des symptômes inhabituels (crampes musculaires aux bras, aux jambes, épuisement, étourdissement...)

N'hésitez pas à vous faire aider
En semaine, contactez l'OMA au 03.80.78.15.81.
En cas d'urgence composez le 15



HORAIRES D'OUVERTURE DE LA LUDOTHEQUE
Service climatisé

Du 5 juillet au 1^{er} septembre 2010		
	MATIN	APRES MIDI
LUNDI		
MARDI		14h à 18h30
MERCREDI	10h à 12h	14h à 18h30
JEUDI	10h à 12h	14h à 18h30
 VENDREDI		14h à 18h30
SAMEDI	10h à 12h	14h à 19h

