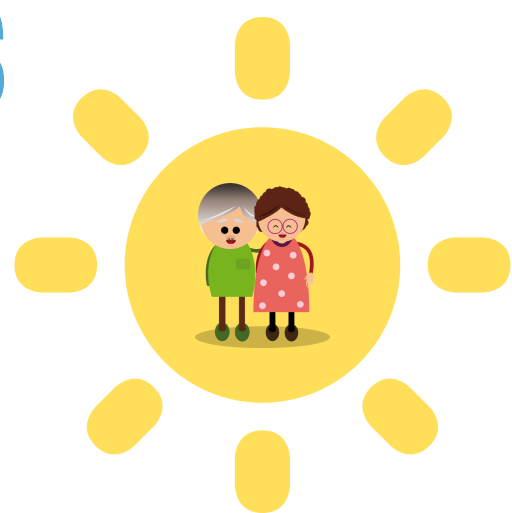


PENDANT LES FORTES CHALEURS...



Quelques conseils pour éviter les "coups de chaud"

RAFRAICHISSEZ VOTRE CORPS

N'hésitez pas à vous passer de l'eau sur le corps (douche, bain, application d'un linge mouillé, brumisateur, gants de toilette humide) plusieurs fois par jour et à vous ventiler. (Éventail, ventilateur...)
Commencez par les mains, les bras, les jambes et enfin le cou..



BUVEZ DE L'EAU

Buvez très souvent même sans sensation de soif au moins 1,5 litres par jour soit entre 8 et 12 verres à moutarde.
Variez les boissons (thé, eau aromatisée,...).
Mangez des fruits riches en eau (melon, pastèque, fraises, cerises,...).
1 yaourt = 1 verre d'eau
Continuer de manger en quantité suffisante

CHERCHEZ LE FRAIS

Repérez les endroits les plus frais de votre logement (rez de chaussée, sous-sol).

A l'extérieur, un jardin, un square ombragé, un magasin climatisé, un lieu public climatisé, un musée, sont des espaces parfois très frais !

N'hésitez pas à les fréquenter !



AVOIR MOINS CHAUD

Sortez avant 10 heures ou après 18 heures : les températures sont moins élevées.

Habillez-vous plus légèrement que d'habitude, car c'est au niveau de votre PEAU DECOUVERTE que peut se faire l'évaporation ;

COMMENT RAFRAÎCHIR UNE PIÈCE SANS CLIMATISEUR ?

Pour rafraîchir une pièce, vous pouvez y faire sécher du linge mouillé exprès (par exemple un drap ou des torchons) dans un courant d'air.

Aérer les pièces vers la fin de la nuit : dans la journée, maintenez les persiennes fermées.



**Monsieur le Maire recense les personnes fragiles qui souhaitent obtenir une aide en cas de déclenchement du plan climatique. Si vous souhaitez en bénéficier, contactez le Pôle Seniors du C.C.A.S. de la Ville de Nancy au 03.83.39.03.48. L'inscription est gratuite.
www.nancy.fr - Démarche en ligne !**