


Anjoutey

**NE RESTER PAS SEUL
FACE À
LA
CANICULE**


QUELQUES RECOMMANDATIONS

 Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.

 Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

 Je passe plusieurs heures par jour dans un endroit frais et climatisé.

 Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.

 Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)

 Je bois environ 5 à 6 verres d'eau par jour.

 Je dors de mes nouvelles à mon emballage.

 Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.



FICHE A CONSERVER

En cas d'alerte canicule déclenchée par le Préfet, le C.C.A.S d'ANJOUTEY met en place des mesures spécifiques pour apporter conseil et assistance.

Vous pouvez vous inscrire ou inscrire l'un de vos proches avec son accord :

• PAR ÉCRIT EN RETOURNANT LA FICHE JOINTE.

NUMÉROS UTILES (appel gratuit depuis un poste fixe) :

MÉDECIN TRAITANT
SAMU	15
MÉDECIN DE GARDE la nuit de 20 h à 8 h, le week-end du samedi 12 h au lundi 8 h, les jours fériés de 8 h à 8 le lendemain	3966
POMPIER	18
HÔPITAL NORD FRANCHE COMTÉ	03 84 98 20 20
INFO CANICULE	0 800 066 666

**NE SOYEZ PAS SEUL FACE A LA CANICULE
N'HÉSITEZ PAS À VOUS FAIRE AIDER ET À AIDER
APPELEZ LE C.C.A.S AU 03 84 54 66 45**