



Les bons gestes en période de canicule



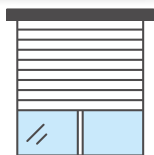
Porter un chapeau et
des vêtements légers



Boire régulièrement



Se mouiller les bras,
le corps, le visage...



Maintenir sa maison
au frais



Ne pas sortir aux
heures chaudes



Manger normalement

Vous êtes une personne
âgée ? Isolée ?
En situation de
handicap ?

Inscrivez-vous sur le
registre auprès du

Pôle Infos Seniors
04 42 41 18 47

En cas de canicule, la Ville peut vous appeler ou vous rendre visite pour vous apporter conseil et soutien.

Et n'hésitez pas à inscrire un proche en situation de dépendance pour qu'il bénéficie d'un suivi.

Canicule Info service 0 800 06 66 66

Numéro vert national



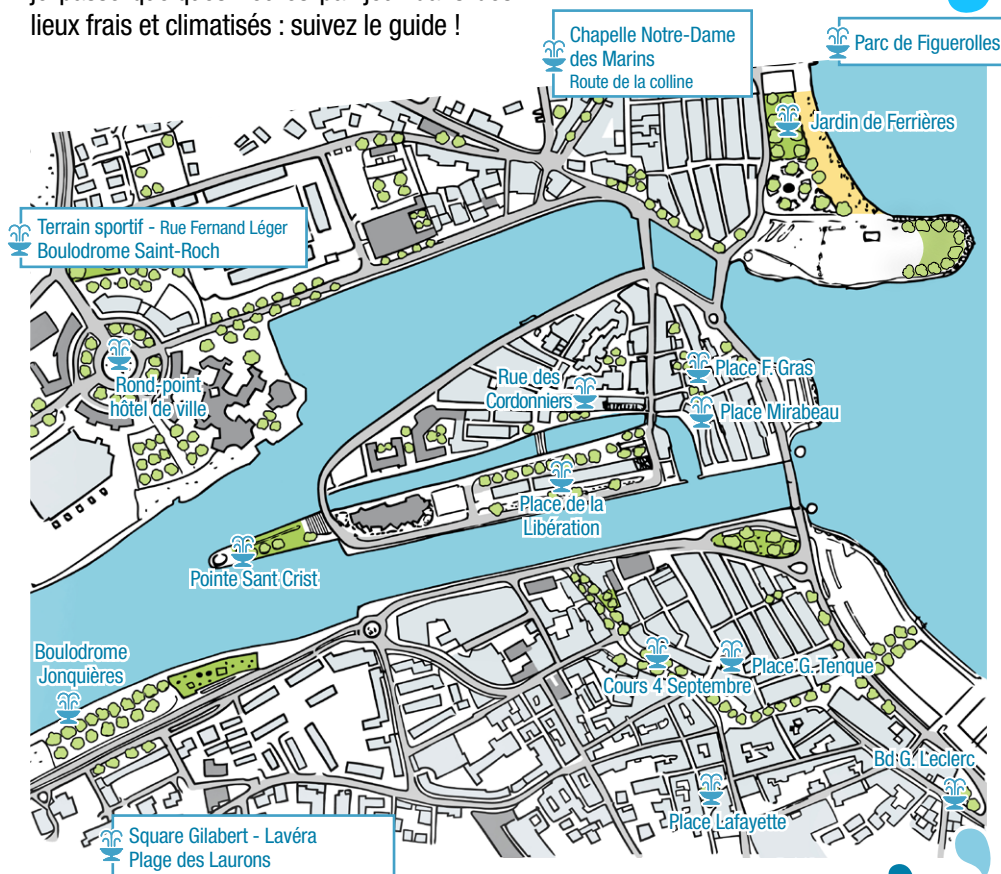
Ne pas boire d'alcool



Ne pas faire
d'efforts physiques

Les bons plans fraîcheur

Je bois régulièrement, je mouille mon corps et je passe quelques heures par jour dans des lieux frais et climatisés : suivez le guide !



LES POINTS CLIMATISÉS

Hôtel de Ville
Office tourisme
Médiathèque
Foyers restaurants
Clubs

Musée Ziem
Maison de la formation
Antenne administrative
de Jonquières

Maires annexes de
Croix-Sainte et Lavéra
Conservatoire Picasso

D'autres sites sont également frais ou climatisés, notamment les galeries marchandes et centres commerciaux, cinémas, lieux de culte...