



Commune de Saint-Pantaléon-de-Larche
Episode de canicule exceptionnel, les précautions à prendre

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- Evitez les efforts physiques ;
- Portez des vêtements amples, légers et de couleurs claires et si vous sortez, protégez-vous du soleil (lunettes, chapeau, crème solaire) ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Si vous empruntez les transports en commun, pensez à emporter avec vous de l'eau et un brumisateur et à faire boire les enfants ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- Pour une information en temps réel, vous pouvez consulter la carte de vigilance de Météo-France qui est mise à jour a minima deux fois par jour à 6h et 16h
<http://vigilance.meteofrance.com>.