



Canicule, Fortes Chaleurs

Protégez-vous avant les premiers effets



Une vague de chaleur nécessite d'être attentif à sa santé, à celle de ses proches.

- **Les gestes à adopter :**

Fermez les volets et fenêtres le jour

Aérez la nuit

Mangez frais et équilibré

Boire fréquemment

Mouillez le visage et les avant-bras

Ne pas consommer d'alcool

Restez dans des lieux rafraîchis

Prenez des nouvelles de vos proches

- **Lieux pour se rafraîchir disponibles aux heures d'ouverture :**

Mairie

Église

Bibliothèque

- **Lieux pour se rafraîchir libre d'accès :**

Le lavoir

Le sentier du Couget

- **Plan canicule :**

La ville de Brax, comme le prévoit le plan canicule, contacte par téléphone tous les administrés recensés afin de s'assurer de leur bon état de santé et intervenir si nécessaire.

Si vous êtes en situation d'isolement ou de handicap, agés de plus de 65 ans, personnes vulnérables (femme enceinte, sous traitement médical), vous pouvez demander à être inscrit sur le registre en contactant le CCAS au 05.62.13.06.74 ou au 05.62.13.06.70.



La direction générale de la santé active également une plateforme téléphonique accessible au 0800 06 66 60 (Appel gratuit depuis un poste fixe entre 8h et 19h).