










CANICULE – PRENONS SOIN DE NOUS... ET DE NOS COMPAGNONS




Pour tous les humains

-  **Boire régulièrement**, même sans soif
-  Surveiller **enfants, seniors, personnes fragiles**
-  Rester dans un lieu frais, fermer volets/rideaux
-  Se rafraîchir : brumisation, douches tièdes, linge humide
-  **Jamais** rester en voiture, même quelques minutes

Pour nos animaux


-  Eau fraîche disponible en permanence
-  Ombre et sol frais, pas de promenade aux heures chaudes
-  **Jamais** laissés en voiture, même quelques minutes
-  Possibilité de rafraîchir avec un tapis humide ou un brumisateur

Oiseaux et petite faune

-  Mettre une coupelle d'eau peu profonde à l'ombre
-  Changer l'eau chaque jour
-  Ajouter quelques galets pour éviter la noyade des plus petits

Solidarité & douceur

- Passer voir un voisin isolé
- Proposer un verre d'eau, un moment au frais
- Rester attentifs aux signes de fatigue ou de déshydratation
- Cultiver la bienveillance : un geste simple peut tout changer

 **Besoin d'aide ?** Vous êtes fragile ; une urgence, besoin de sortir. Contactez-nous

Le CCAS veille sur vous : N° Mairie : 05 46 56 03 79 - N° Astreinte: 06 14 62 91 78.