



## PETIT RAPPEL AUX AIDANTS

Par temps de forte chaleur :

### **Penser à faire boire régulièrement vos proches**

- Proposer de l'eau gélifiée
- Rappel : 1 yaourt nature= 1 verre d'eau
- Rafraichir son visage régulièrement
- Maintenir la maison au frais
- Fermer les volets le jour et les ouvrir la nuit
- Eviter les expositions au soleil
- Pensez au brumisateur

N'hésitez pas à vous inscrire sur le fichier canicule

De l'AMADPA ou de votre commune