

## Plan Canicule

### Mairie de Riscle

Si vous êtes âgé, isolé ou handicapé, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie. Vous bénéficiez ainsi d'une aide en cas de canicule. Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements au 05.62.69.70.10.

Quelques conseils pratiques :

Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (12 h -16 h)

Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil

Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez les la nuit, en provoquant des courants d'air

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Buvez le plus possible