



Service départemental
de communication interministérielle
de la Corrèze

Tulle, le 21 juillet 2019

Rappel des bons gestes dans le cadre de l'activation du niveau 3 – alerte canicule en Corrèze :

En période de canicule, il est important d'**adopter les bons gestes et de suivre les recommandations utiles durant l'épisode de fortes chaleurs :**

- maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- buvez régulièrement et fréquemment de l'eau ;
- rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (notamment le visage et les avants bras) ;
- utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale ...) ;
- évitez de sortir dans la mesure du possible aux heures les plus chaudes (11h-21h) et limitez vos activités physiques ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et si nécessaire demandez l'aide.

Afin d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles, un numéro vert est accessible : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France, du lundi au samedi de 9 heures à 19 heures).

Il est par ailleurs impératif d'éviter toute activité susceptible de déclencher des feux de végétaux.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé www.solidarites-sante.gouv.fr et des services de l'État en Corrèze : www.correze.gouv.fr.

