

PLAN CANICULE



Nous veillons sur vous !

Vous bénéficiez d'une prestation de service du facteur à votre domicile. Dans le cadre du plan canicule, nous partageons avec vous les bons gestes à adopter pour vous protéger.



LA POSTE

Les gestes indispensables pour votre bien-être



BUVEZ BEAUCOUP D'EAU !

- Je m'hydrate régulièrement, même en l'absence de sensation de soif.
- Je m'humidifie le visage et le corps.
- Je continue à manger normalement et j'évite de consommer des boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées.



MÉNAGEZ-VOUS ET PRIVILÉGIEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS

- Si je dois me déplacer, j'évite les heures chaudes et les activités intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je me protège la tête.



GARDEZ VOTRE DOMICILE À L'ABRI DE LA CHALEUR

- Je ferme les volets et les stores exposés au soleil.
- Je m'installe dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre.
- Je n'aère mon logement qu'aux heures les plus fraîches nuit et matin.
- Je me procure un ventilateur.



DONNEZ DES NOUVELLES À VOS PROCHEs

