

Alerte canicule

Le Conseil départemental de la Haute-Garonne propose en outre quelques conseils simples et efficaces pour veiller à la sécurité de chacun, quels que soient son âge et son lieu d'habitation.

Quelques recommandations à suivre :

- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes
- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère
- Ventilation
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Boire environ 1.5 L d'eau par jour
- Ne pas consommer d'alcool
- Donner de ses nouvelles à son entourage
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé
- Maintenir sa maison à l'abri de la chaleur