



Canicule Ayez les bons réflexes !

Chaque année, en prévision des chaleurs d'été, le Plessis-Bouchard, accompagne ses populations, notamment les plus vulnérables. Zoom sur nos recommandations.

- Buvez de l'eau sans attendre d'avoir soif.
Pas d'alcool, de caféine ou de boissons sucrées.
- Ne faites pas d'efforts physiques.



- Prenez régulièrement des douches ou rafraîchissez-vous à la piscine
- Restez au frais sous les grands arbres du Parc Yves-Carric, au Centre Culturel, à la médiathèque ou à la Mairie (la salle des mariages est dédiée)
Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée.
- Fermez les volets le jour et ouvrez les fenêtres la nuit pour faire entrer la fraîcheur
 - Mangez régulièrement en petite quantité (fruits, légumes, pain, soupe...)
 - Donnez des nouvelles à votre entourage et prenez-en auprès de personnes vulnérables

