

L'ÉTÉ, FAITES UN SAUT CHEZ LE VOISIN POUR VOIR SI TOUT BAIGNE!



**Pensez aux plus
fragiles et n'oubliez
pas l'essentiel**

**Boire beaucoup / Privilégier l'ombre /
Rechercher la fraîcheur / S'humidifier /
Faire attention à soi-même et aux voisins**

Quelques conseils faciles à prodiguer et extrêmement simples à suivre, permettent de passer un été agréable, surtout lorsque les températures sont particulièrement élevées.

C'est pourquoi nous avons souhaité les rappeler dans ce petit mémo.

Boire beaucoup et régulièrement, préférer l'eau, s'hydrater, privilégier les zones d'ombre et de fraîcheur, aérer son appartement : telles sont les quelques consignes à garder en mémoire tout au long de l'été.

Pensez également à les communiquer à vos proches et voisins, et notamment aux personnes les plus isolées et les plus fragiles !

En étant tout particulièrement attentifs à nos enfants et à nos aînés, nous faisons preuve de solidarité à l'égard des personnes les plus vulnérables et nous favorisons le lien social.

Les actions les plus nobles tiennent parfois à des gestes très simples.

Privilégier l'ombre

- Faites une sieste en début d'après-midi de préférence dans un endroit assombri et bien aéré.
- Évitez de sortir en pleine journée.



Rechercher la fraîcheur

- Baissez les volets en journée.
- Aérez la nuit quand il fait plus frais.
- Utilisez un ventilateur.

Cela apporte une sensation agréable mais ne remplace pas l'hydratation.

Boire beaucoup d'eau

- La boisson de base est l'eau.
- N'oubliez pas de boire
 - souvent même par petite quantité,
 - davantage s'il fait chaud.



Notez ici le numéro de votre médecin

Demandez conseil à votre pharmacien
ou à votre médecin si vous prenez des médicaments



S'humidifier

- Prenez des bains et des douches.
- Utilisez un linge humide ou un brumisateur pour mouiller régulièrement visage, cou, bras et jambes.

Faire attention à soi-même et aux voisins

Et tout au long
de l'année,
n'hésitez pas
à aider
ou à demander
de l'aide!



1 parc de l'Étoile
67076 Strasbourg Cedex - France
Site internet : www.strasbourg.eu
Ligne info seniors et handicap :
Téléphone : +33 (0)3 68 98 51 15
Fax : +33 (0)3 88 60 97 59
Courriel : DSS@strasbourg.eu