

CANICULE

La Ville prend

SOIN

de VOUS !



**REGISTRE "PERSONNES VULNÉRABLES",
INSCRIVEZ-VOUS !**

ville-bron.fr



65 ans ou plus, fragile, isolé, en situation de handicap ou de précarité,
inscrivez-vous sur le **REGISTRE "PERSONNES VULNÉRABLES"**
auprès du **CCAS de la Ville de Bron** au **04 72 36 13 71**,
sur canicule@ville-bron.fr ou via le formulaire sur bron.toodego.com
ET BENEFICIEZ GRATUITEMENT D'UN SUIVI ATTENTIF !

À noter : un tiers peut vous inscrire !

NOUVEAU !

Parce que boire est essentiel, en particulier lors de fortes chaleurs, bénéficiaires du portage de repas, de l'aide à domicile, résidents des maisons de retraite... se verront offrir un **Gobelet "pédagogique"** les incitant à **S'HYDRATER**.

MÊME SANS SOIF, JE BOIS

5  **/ JOUR**

Vous avez besoin de frais et de convivialité ? La Ville propose aux plus de 65 ans, des **KIOSQUES FRAÎCHEUR**, **du 5 juillet au 1^{er} septembre**.
Rendez-vous le **mardi à l'Espace Jacques Duret (37, rue Hélène Boucher)** et le **jeudi à l'Espace Roger Pestourie (place du 11 novembre 1918)**, de **14 à 17h** pour partager des **TEMPS LUDIQUES** avec dégustation d'eaux de source et minérales, quiz sur l'eau, jeux de cartes ou de société...

En cas d'URGENCE

(grande faiblesse, étourdissements, nausées, propos incohérents, perte d'équilibre, convulsions...),



NE PAS HÉSITER À FAIRE LE 15.

Astuces pour lutter contre la canicule



- Choisissez des vêtements amples, légers et qui recouvrent la peau.
- La chaleur fait augmenter le rythme cardiaque et la température corporelle : **restez le plus possible au repos**.
- **Hydratez-vous !** Buvez 2,5L d'eau ou du thé chaud. Humidifiez la nuque, les bras, le visage et portez des vêtements légèrement humides. Attachez vos cheveux et relevez-les.
- **Gardez la maison fraîche** : très tôt le matin et après le coucher du soleil, ouvrez grand les fenêtres et faites circuler l'air. Suspendez devant les fenêtres ouvertes des linges humides. Placer un récipient plein de glaçons devant votre ventilateur.
- **Mangez léger et froid** : fruits frais, salades, légumes crus. Vous pouvez mâcher quelques feuilles de menthe.
- La chaleur freine le sommeil : prenez une douche tiède et ne vous séchez pas avant de vous coucher. Recouvrez-vous juste d'un drap en coton ou en lin. Glissez dans votre lit des poches de glace.
- Coupez vos écrans pour ne pas subir la chaleur qu'il dégage.



Suivez les **ÉPISODES DE CANICULE** grâce aux **"Alertes SMS"** !
Inscription gratuite sur www.ville-bron.fr