

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

le lien social.  
des personnes les plus vulnérables et nous favorisons  
et à nos aînés, nous faisons preuve de solidarité à l'égard  
En étant tout particulièrement attentifs à nos enfants  
et les plus fragiles ;  
Pensez également à les communiquer à vos proches  
et voisins, et notamment aux personnes les plus isolées  
en mémoire tout au long de l'été.  
appartenance : telles sont les quelques consignes à garder  
privilegier les zones d'ombre et de fraîcheur, aérer son  
Boire beaucoup et régulièrement, préférer l'eau, s'hydrater,  
ce petit mémo.

C'est pourquoi nous avons souhaité les rappeler dans  
**les températures sont particulièrement élevées.**  
**de passer un été agréable, surtout lorsque**  
**et extrêmement simples à suivre, permettent**  
**Quelques conseils faciles à prodiguer**

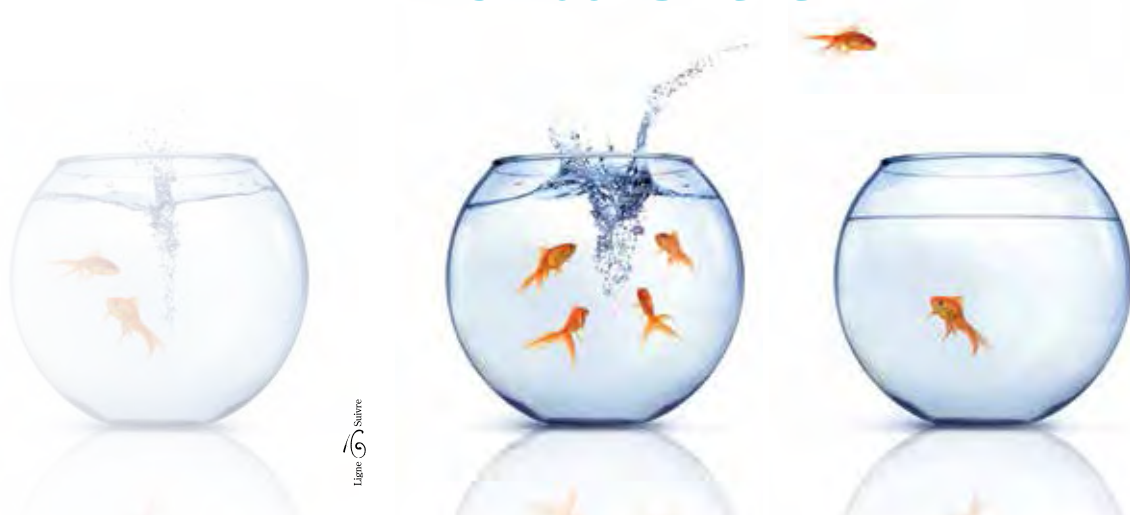
**Boire beaucoup d'eau**  
**Privilégier l'ombre**  
**S'humidifier**  
**Rechercher**  
**la fraîcheur**

**Strasbourg.eu**  
eurométropole

La ville  
ensemble

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

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



Ligne 3  
Suisse

1 parc de l'Étoile  
67076 Strasbourg Cedex - France  
Site internet : [www.strasbourg.eu](http://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](mailto:DSS@strasbourg.eu)

**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**

Plus d'informations sur  
[www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu)

## 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