

Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé



L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les rayons UV sont les plus dangereux. **Pour limiter les risques, évitez de vous exposer entre 12h et 16h.**



Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. **Pour limiter les risques, ils doivent donc être particulièrement protégés.**



Un T-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil constituent la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. **Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil.**



En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil.

RETROUVEZ TOUS LES CONSEILS SUR LE SITE DE L'INDES : [HTTP://WWW.PREVENTION-SOLEIL.FR/](http://www.prevention-soleil.fr/)

Don du sang
Jeudi 4 août de
16h00 à 20h00
Salle du Conseil
Municipal



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Manger en quantité suffisante



Ne pas boire d'alcool



Éviter les efforts physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)



Donnez-nous **VOTRE AVIS** sur votre **santé** et vos **besoins** pour nous aider à améliorer la santé et le bien-être des habitants !

Pour participer ? C'est simple !



Répondez au questionnaire :

- sur le site de la ville dans la rubrique santé : www.herouville.net/Questionnaire-habitant
- ou imprimez le questionnaire ci-joint et déposez-le dans les boîtes mises à disposition à la mairie.

Cette démarche est **anonyme**. MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

Consum' Boutique - CCAS

405 Quartier Haute Folie
14200 Hérouville-Saint-Clair
-02.31.45.34.36 -