

DURANT LES FORTES CHALEURS, SOYONS SOLIDAIRES !



Prêtez une attention particulière aux personnes les plus vulnérables

- Bébés et enfants en bas âge,
- Seniors,
- Malades chroniques,
- Personnes isolées.

Quelques conseils...



Hydratez-vous régulièrement. Buvez au moins 1,5l (eau, thé, tisanes, ...). Pour rappel, l'eau du robinet est parfaitement potable.



Restez à l'intérieur le plus possible durant les heures les plus chaudes (11h-15h). Fermez les volets ou tentures durant la journée et aérez pendant la nuit.



Restez à l'ombre autant que possible.



Pensez à mettre un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire à vos enfants.



Prenez régulièrement des nouvelles des personnes les plus fragiles de votre entourage.



Evitez de consommer de l'alcool et des boissons sucrées.



Ne laissez jamais une personne seule ou un animal dans une voiture en stationnement



VERVIERS

Ne restez pas isolé et n'hésitez pas à demander l'aide de votre Administration Communale !

Si vous vivez seul, faites appel à quelqu'un de votre famille pour qu'il prenne de vos nouvelles régulièrement.

Si vous êtes citoyen verviétois, vous pouvez également vous inscrire sur la liste d'appel de notre administration si vous souhaitez être appelé de façon régulière.