



Nivolas-Vermelle – 12 août 2025

ALERTE CANICULE – VIGILANCE ROUGE

Gestes essentiels à adopter :

- Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour, même sans soif.
- Restez dans un endroit frais, fermez volets et rideaux le jour, aérez la nuit.
- Ventilez une pièce de vie de votre logement, si vous êtes équipé.
- Évitez les sorties et efforts physiques entre 11h et 21h.
- Mouillez-vous le corps régulièrement (douche, gant, brumisateur).
- Ne consommez pas d'alcool, limitez les boissons sucrées ou caféinées.
- Surveillez vos proches et voisins, surtout les personnes seules ou fragiles.

En cas de malaise : Appelez immédiatement le 15 ou le 112.

Liste de personne à risque :

Vous pouvez vous inscrire sur le registre des personnes à risque afin d'être contacté(e) régulièrement par la mairie et/ou le CCAS par simple demande par mail : mairie@nivolas-vermelle.fr en précisant vos noms, adresse et numéro de téléphone.