

COMMUNES DE CHÂTEAU-D'OEX, ROUGEMONT ET ROSSINIÈRE

CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS

Les Municipalités du Pays-d'Enhaut, sur mandat du Canton de Vaud, tiennent à vous faire part de quelques conseils à respecter en cas de grandes chaleurs.

En effet, les périodes de canicule sont très éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés.

SE REPOSER ... RESTER AU FRAIS

Rester chez soi, réduire l'activité physique

LAISSER LA CHALEUR DEHORS ... SE RAFRAICHIR

Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit

Porter des vêtements clairs, amples et légers

Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps

BOIRE REGULIEREMENT ... MANGER LEGER

Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif

Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers

Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique.

En cas de signaux d'alerte, tels que faiblesse, confusion, vertiges, nausées et crampes musculaires, appelez :

- **VOTRE MEDECIN TRAITANT**
- En cas d'absence, la Centrale des médecins de garde au **0848 133 133**
- En cas d'urgence, le **144**.

En cas de questions éventuelles, le Centre médico-social 026/924 22 90, se tient à votre entière disposition.

Les municipalités