Nous veillons sur vous !

Vous bénéficiez d'une prestation de service du facteur à votre domicile. Dans le cadre du plan canicule, nous partageons avec vous les bons gestes à adopter pour vous protéger.

LA POSTE

Nous veillons sur vous !

Vous bénéficiez d'une prestation de service du facteur à votre domicile. Dans le cadre du plan canicule, nous partageons avec vous les bons gestes à adopter pour vous protéger.

LA POSTE

Les gestes indispensables pour votre bien-être

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU !

- **Je m'hydrate régulièrement**, même en l'absence de sensation de soif.
- **Je m'humidifie** le visage et le corps.
- Je continue à manger normalement et **j'évite de consommer des boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées**.

MÉNAGEZ-VOUS ET PRIVILÉGIEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS

- Si je dois me déplacer, **j'évite les heures chaudes et les activités intenses**.
- **Je ne reste pas en plein soleil**.
- **Je me protège la tête**.

GARDEZ VOTRE DOMICILE À L'ABRI DE LA CHALEUR

- **Je ferme les volets et les stores** exposés au soleil.
- **Je m'installe dans un endroit frais**, à l'air climatisé ou à l'ombre.
- **Je n'aère mon logement qu'aux heures les plus fraîches** nuit et matin.
- **Je me procure un ventilateur**.

DONNEZ DES NOUVELLES À VOS PROCHES

LA POSTE

La Poste - SA au capital de 5 620 325 816 € - 356 000 000 RCS PARIS - Siège social : 9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA - 75015 PARIS - BSCC - 08/2022.

Les gestes indispensables pour votre bien-être

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU !

- Je m'hydrate régulièrement, même en l'absence de sensation de soif.
- Je m'humidifie le visage et le corps.
- Je continue à manger normalement et j'évite de consommer des boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées.

MÉNAGEZ-VOUS ET PRIVILÉGIEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS

- Si je dois me déplacer, j'évite les heures chaudes et les activités intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je me protège la tête.

GARDEZ VOTRE DOMICILE À L'ABRI DE LA CHALEUR

- Je ferme les volets et les stores exposés au soleil.
- Je m'installe dans un endroit frais, à l'air climatisé ou à l'ombre.
- Je n'aère mon logement qu'aux heures les plus fraîches nuit et matin.
- Je me procure un ventilateur.

DONNEZ DES NOUVELLES À VOS PROCHES

LA POSTE

La Poste - SA au capital de 5 620 325 816 € - 356 000 000 RCS PARIS - Siège social : 9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA - 75015 PARIS - BSCC - 08/2022.