



SAINT-OUEN-SUR-SEINE

RECOMMANDATIONS PENDANT UNE ALERTE CANICULE

▪ **CONSEILS DE PREVENTION :**

- Aspergez-vous d'eau fraîche, posez un linge humide sur le front, la nuque et utilisez un brumisateur,
- Maintenez votre maison au frais : fermez les volets le jour
- Mangez léger (préférez les fruits, légumes crus et plats froids)
- Buvez de l'eau pour vous hydrater
- Evitez de boire des boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées,
- Evitez les efforts physiques
- Evitez de sortir entre 11h et 16h,
- Protégez-vous : portez des vêtements légers de préférence de couleur claire et un chapeau

▪ **LA VILLE DE SAINT-OUEN-SUR-SEINE A VOTRE ECOUTE :**

- Du lundi au dimanche de 8h30 à 18h : 0 800 97 04 58 (numéro vert gratuit depuis un poste fixe)

▪ **LIEUX CLIMATISES OUVERTS EN PERIODE DE CANICULE :**

- Hôtel de Ville - Salle Alain ROUAULT - 7 place de la République
Sur inscription au 0 800 97 04 58
- OVIA - 45 rue Saint-Denis
- EHPAD Lumières d'Automne - 15 bis, rue Edgar Quinet
- La résidence senior le Béryl - 31, rue des Bateliers
- La résidence senior Le Cazam - 51, rue Eugène Berthoud

▪ **NUMEROS UTILES :**

- Le 15 (Samu) ou le 18 (pompiers)
- Le centre médical Municipal Barbusse : 01.49.45.68.90

République Française — Liberté, Égalité, Fraternité

Mairie de Saint-Ouen-sur-Seine, 7 place de la République — 93 400 Saint-Ouen-sur-Seine
Tél. 01 49 45 67 89 — www.saint-ouen.fr



SAINT-OUEN-SUR-SEINE

Vous avez aussi la possibilité de contacter le numéro vert national d'information canicule activé par le Ministre de la Santé : 0 800 06 66 66

République Française — Liberté, Égalité, Fraternité

Mairie de Saint-Ouen-sur-Seine, 7 place de la République — 93 400 Saint-Ouen-sur-Seine
Tél. 01 49 45 67 89 — www.saint-ouen.fr