

**Vous vous sentez seul(e)  
ou fragilisé(e) ?**

**Aidez nous à veiller sur vous.**

Téléphonez à tout moment au 03 83 85 30 00  
ou remplissez et retournez cette carte sans l'affranchir,  
nous vous contacterons aussitôt.

Madame  Monsieur

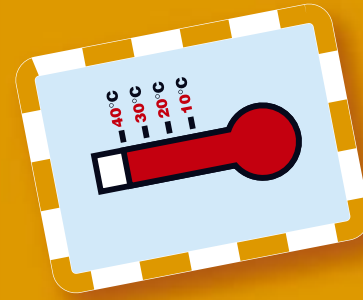
Nom .....

Prénom .....

Adresse complète .....

Étage .....

Tél .....



**Cet été, à Nancy,  
ne vous laissez  
pas abattre  
par la chaleur.  
Ne restez  
pas isolé(e),  
aidez-nous  
à veiller sur vous.**

**N'hésitez pas  
à téléphoner  
à la mairie au**

**03 83 85 30 00**

**ou retournez  
cette carte !**

**24 heures sur 24 et 7 jours sur 7,**  
la **ville de Nancy** met à votre disposition  
une **équipe disponible et compétente**  
qui vous conseillera et vous aidera à  
mieux vivre les fortes chaleurs de l'été.

ville de  
**Nancy**  
www.nancy.fr



**Avant l'été,** faites le point avec votre médecin sur le traitement en cours : demandez-lui des conseils d'adaptation en cas de grosses chaleurs.

## Pendant les fortes chaleurs

- Le saviez-vous ? C'est sur une peau découverte que l'évaporation qui vous rafraîchira peut se faire : habillez-vous léger !
- Pensez à boire très souvent (même sans sensation de soif) et abondamment (au moins 1,5 litre par jour) en variant les boissons, et mangez des fruits riches en eau (melon, pastèque, fraises, cerises, poires).
- Sortez avant 10 heures ou après 18 heures.
- Aérez les pièces vers la fin de la nuit. Dans la journée, maintenez les persiennes fermées.
- Pour rafraîchir une pièce, vous pouvez y faire sécher du linge mouillé (par exemple un drap ou des torchons) dans un courant d'air.
- Pensez à utiliser un sac isotherme lorsque vous faites vos courses pour protéger les aliments de la chaleur.

**Ces petits moyens devraient vous permettre de vivre au mieux une période de canicule.**

LETTRE\*

M 20 g  
Validité permanente



Monsieur le Maire  
CCAS de la Ville de Nancy  
**AUTORISATION 61019**  
**54049 NANCY CEDEX**