

Canicule

5 conseils pour prévenir les risques



Buvez
fréquemment et
abondamment

(au moins 1,5 litre d'eau par jour
même si vous n'avez pas soif)



Évitez de sortir aux heures
les plus chaudes et
de pratiquer une activité
physique, maintenez
votre logement frais

(fermez fenêtres et volets la journée,
ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)



Rafrâchissez-vous
et mouillez-vous
le corps plusieurs
fois par jour

(douches, bains, brumisateur ou
gant de toilette mouillé, sans vous sécher)



Passez si possible
2 à 3 heures par jour
dans un **endroit frais**

(cinémas, bibliothèques municipales,
supermarchés...)



Aidez les personnes
les plus fragiles
et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)



Pour plus d'information : "Canicule Info Service"

0821 22 23 00 (0,12 €/minute)

www.sante.gouv.fr/canicule/