

## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



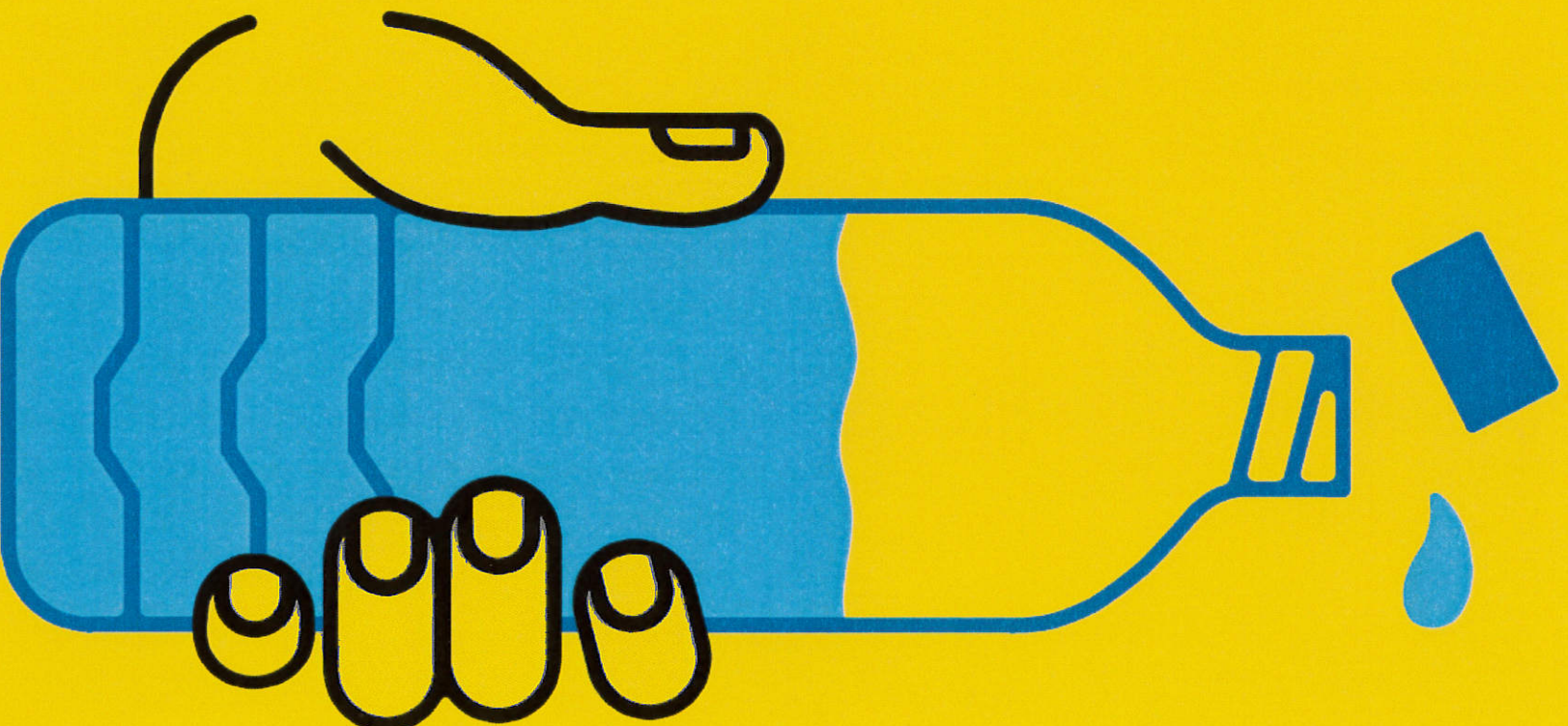
Mouiller son corps  
et se ventiler



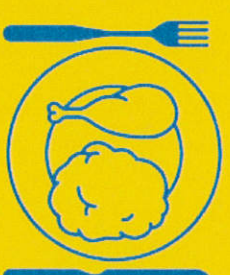
Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



Éviter les efforts  
physiques

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)

[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule