

Les fortes chaleurs peuvent avoir un impact sur la santé de tous.

Soyons particulièrement attentifs aux personnes les plus vulnérables.



Hydratez-vous régulièrement



Restez au frais autant que possible



Évitez les efforts physiques aux heures les plus chaudes



Limitez la consommation d'alcool



Soyez attentifs aux enfants, aux personnes âgées et fragiles



En cas de malaise : appelez le 15



Baignade : surveillez en permanence les enfants, privilégiez les zones de baignade surveillées, ne surestimez pas vos capacités physiques

Suivre l'évolution de la vigilance sur

www.meteofrance.com



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS GESTES



MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER LES
VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE

APPELEZ LE 15