

Canicule

5 conseils pour prévenir les risques

1

**Buvez
fréquemment et
abondamment**

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

2

**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)

3

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

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

4

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

(cinémas, bibliothèques municipales,
supermarchés...)

5

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

(notamment auprès de votre maire)



Pour plus d'information :

0821 22 23 00 (0,12 €/minute)

www.sante.gouv.fr/canicule/