

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

Evitez 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 mairie)



Ministère de la Santé et de la Protection Sociale

