



LES GESTES À ADOPTER EN PÉRIODE DE FORTES CHALEURS OU DE CANICULE

ENFANT ET ADULTE

Je bois beaucoup d'eau et ...



Je ne reste pas
en plein soleil



J'évite les efforts
physiques intenses



Je ne consomme
pas d'alcool



Je me protège,
casquette, parasol...



Je prends des
nouvelles
de mon entourage



Je maintiens ma
maison à l'abri
de la chaleur

SÉNIORS

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour
tout en assurant une légère ventilation et ...



Je ne sors pas aux
heures les plus
chaudes



Je mange
léger



Je bois 1,5L d'eau
par jour. Je ne
consomme pas d'alcool



Je reste dans un
endroit frais
ou climatisé



Je donne des
nouvelles à
mon entourage



Je maintiens ma
maison à l'abri
de la chaleur



EN CAS DE MALAISE OU DE COUP DE CHALEUR, J'APPELLE LE 15

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

www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr ou 3250 (0,34€/ minute)

