



# 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](http://www.sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou 3250 (0,34€/ minute)

