



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches



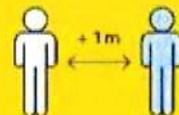
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr



Portez une attention toute particulière aux personnes fragiles et/ou isolées



En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin



Fermez volets et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit



Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3h par jour (cinémas, magasins...)



Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, et mangez normalement



Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h)



Limitez vos activités physiques



Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateurs, douche...)



- INFORMEZ-VOUS auprès des autorités et de Météo France
- SUIVEZ les comptes officiels sur les réseaux sociaux
- RESPECTEZ les consignes données par les autorités