



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



Mouiller son corps
et se ventiler



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)

www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé