



**Je bois de l'eau**  
sans attendre d'avoir soif



**Je reste au frais**  
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



**Je mange frais**  
et équilibré



**J'évite de boire**  
de l'alcool



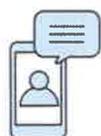
**Je privilégie des**  
activités douces



**Je ferme les volets**  
et fenêtres



**Je me mouille**  
le corps



**Je prends**  
des nouvelles  
des plus fragiles



## Les conseils pour se protéger de la chaleur :

- ☀ Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.
- ☀ Continuez à manger normalement.
- ☀ Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.
- ☀ Évitez de sortir aux heures les plus chaudes.
- ☀ Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.
- ☀ Essayez de vous rendre dans un endroit frais deux à trois heures par jour.
- ☀ Limitez vos activités physiques et sportives.
- ☀ Durant la journée fermez volets, rideaux et fenêtres.
- ☀ Aérez la nuit.
- ☀ Si vous connaissez des personnes âgées, isolées ou souffrant de maladies chroniques dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.
- ☀ En cas de **malaise** ou de **troubles** du comportement, **appelez un médecin ou le 15**.
- ☀ La mairie a ouvert un registre «canicule et fortes chaleurs». Les personnes vulnérables et fragiles sont invitées à se faire connaître : **appelez la mairie au 02 38 35 80 48**.

