



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



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée



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