

Canicule

5 conseils pour prévenir les risques



Buvez fréquemment et abondamment

(au moins 1,5 litre d'eau par jour même si vous n'avez pas soif)



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique, maintenez votre logement frais

(fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)



Rafrâchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour

(douches, bains, brumisateurs ou gant de toilette mouillé, sans vous sécher)



Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un **endroit frais**

(cinémas, bibliothèques municipales, supermarchés...)



Aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)

