

FORTES chaleurs

ADOPTEZ

LES BONS GESTES

LES FORTES CHALEURS DOIVENT INVITER CHACUN À LA PLUS GRANDE PRUDENCE POUR EN LIMITER LES RISQUES, EN PARTICULIER LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES



personnes âgées
de plus de 65 ans



personnes handicapées
ou malades à domicile



personnes
dépendantes



femmes
enceintes



enfants

QUELQUES CONSEILS SIMPLES

À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS
ET/OU DE CANICULE :

1

BUVEZ RÉGULIÈREMENT
de l'eau sans attendre
d'avoir soif



2

RAFRÂCHISSEZ-VOUS
et mouillez-vous le corps
(au moins le visage et les avant
bras) plusieurs fois par jour



3

**MANGEZ EN QUANTITÉ
SUFFISANTE ET NE BUVEZ
PAS D'ALCOOL**



4

**ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES
ET PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR
DANS UN LIEU FRAIS**
(cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)



5

**ÉVITEZ LES EFFORTS
PHYSIQUES**



6

MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS
fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les
le soir et la nuit s'il fait plus frais



7

**PENSEZ À DONNER RÉGULIÈREMENT
DE VOS NOUVELLES**

à vos proches et, dès que nécessaire,
osez demander de l'aide



8

Consultez régulièrement le site
de Météo-France pour
VOUS INFORMER



Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur disposition par chaque mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

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

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementFr, @place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/risques

