

# CONSEILS DE PRÉVENTION EN CAS DE CANICULE\*



## SOYEZ VIGILANT

## AVANT

**Suivez** les informations sur l'évolution de la situation météorologique.

**Faites une réserve d'eau potable** et procurez-vous si possible un ventilateur ou une climatisation.

**Fermez les volets**, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.

**Restez en contact** avec les personnes les plus fragiles (personnes âgées, isolées, etc.).

**En cas de problème de santé**, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.



## SOYEZ PRUDENT

## PENDANT

**Restez chez vous** et reportez tout déplacement.

**Evitez** toute activité physique aux heures les plus chaudes.

**Restez** autant que possible dans les pièces les plus fraîches et utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.

**Eteignez** autant que possible les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateurs, fours...).

**Buvez de l'eau** le plus possible sans attendre d'avoir soif. Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.

**Evitez l'alcool** et mangez en quantité suffisante.

**Si vous devez sortir**, rendez-vous dans les lieux frais et ombragés (cinéma, musée, bibliothèque, supermarché...). Pensez à mettre un chapeau et à emporter une bouteille d'eau.



## METTEZ VOUS EN SÉCURITÉ

**Suivez** les consignes de sécurité diffusées par les autorités.

Si vous rejoignez un lieu frais, munissez-vous de vos papiers importants.



## RESTEZ EN SÉCURITÉ

**Restez confiné** dans un lieu frais (climatisé, ventilé).

**Informez-vous** de l'évolution de la situation météorologique.