

# Canicule : Des gestes simples

Suite aux vagues de forte chaleur annoncées par Météo-France sur une grande partie du territoire métropolitain, particulièrement dans le Sud-Ouest de la France, le préfet alerte sur les risques associés aux fortes températures et rappelle les précautions à prendre :

- \* **maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- \* **buvez** régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- \* **rafraîchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour ;
- \* **prenez si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...) ;
- \* **évitez de sortir aux heures les plus chaudes** et de pratiquer une activité physique ;
- \* **pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches** et dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

## VAGUES DE CHALEUR, QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?



PERSONNES ÂGÉES  
DE PLUS DE 65 ANS



PERSONNES HANDICAPÉES  
OU MALADES À DOMICILE



PERSONNES  
DÉPENDANTES



FEMMES  
ENCEINTES



ENFANTS



## VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



MOILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

