VIGILANCE CANICULE

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

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h)

Limitez vos activités physiques

Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour
(brumisateur, 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**