



# En période de fortes chaleurs ou de canicule

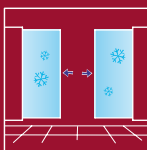
## Personne âgée

**Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...**

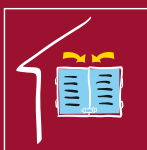
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.



## Enfant et adulte

**Je bois beaucoup d'eau et ...**

Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.



**En cas de malaise ou de coup de chaleur, j'appelle le 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

[www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)