

# Canicule

## 5 conseils pour prévenir les risques



**Buvez** fréquemment et abondamment

(au moins 1,5 litre d'eau par jour même si vous n'avez pas soif)



**Évitez de sortir** aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique, maintenez votre logement frais

(fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)



**Rafrâchissez-vous et mouillez-vous** le corps plusieurs fois par jour

(douches, bains, brumisateur ou gant de toilette mouillé, sans vous sécher)



**Passez si possible** 2 à 3 heures par jour dans un **endroit frais**

(cinémas, bibliothèques municipales, supermarchés...)



**Aidez les personnes les plus fragiles** et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)

