



Publié le 06/08/2020

## Alerte Canicule : adoptez les bons reflexes

**Une vague de chaleur est prévue de jeudi à mercredi prochain. Pour mieux supporter ces fortes chaleurs, suivez ces simples conseils et transmettez-les à vos proches.**

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant les boissons glacées
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur
- Évitez les efforts physiques
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 16h
- Passez 2 à 3 heures dans un endroit frais
- Fermez les volets, ventilez bien et aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit, s'il fait plus frais
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin

En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires, forte fièvre...), **n'hésitez pas à appeler un médecin ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).**

Pour toute information d'ordre général (conseils, conduites à tenir, information en temps réel de la situation), composez la **plate forme téléphonique "Information canicule" : 0800 06 66 66 (appel gratuit).**



## ATTENTION CANICULE



### Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches

#### + Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[solidarites-sante.gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr) • [meteo.fr](https://meteo.fr) • #canicule