

VIGILANCE ORANGE CANICULE

— LES BONS RÉFLEXES —
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Sans attendre d'avoir soif.
Évitez l'alcool et
les boissons sucrées.



RESTEZ AU FRAIS

Fermez volets et rideaux
le jour. Aérez tôt le matin
et tard le soir.



PORTEZ DES VÊTEMENTS LÉGERS

Amplez, clairs et en matières
respirantes. Couvrez-vous
la tête.



RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Mouillez-vous le corps
plusieurs fois par jour :
visage, cou, bras, jambes...



ÉVITEZ LES EFFORTS PHYSIQUES

Limitez vos activités intenses,
surtout aux heures
les plus chaudes.



MANGEZ LÉGER ET ÉQUILBRÉ

Privilégiez les fruits,
légumes et aliments
riches en eau.



PRENEZ DES NOUVELLES DE VOS PROCHES

Pensez aux personnes âgées,
isolées ou fragiles.



ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES CHAUDES

Privilégiez les sorties tôt
le matin ou en soirée.

SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANT SI VOUS ÊTES :



ÂGÉ(E)



ENFANT
EN BAS ÂGE



ATTEINT D'UNE MALADIE
CHRONIQUE



FEMME
ENCEINTE



SOUS TRAITEMENT
MÉDICAMENTEUX



EN CAS DE MALAISE

Maux de tête, nausées, vertiges,
crampes, grande fatigue...

APPELEZ LE 15

ou demandez de l'aide
autour de vous.



RESTEZ INFORMÉ

Suivez les bulletins météo et les consignes
des autorités sur Météo-France,
le site de votre préfecture et les réseaux sociaux
officiels.



L'EAU EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

**PRENEZ SOIN DE VOUS
ET DES AUTRES !**



CANICULE, FORTES CHALEURS : ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES