



CONSIGNES DE SÉCURITÉ EN CAS DE CANICULE

SOYEZ VIGILANT

- › Suivez les informations sur l'évolution de la situation météorologique.
- › Faites une réserve d'eau potable et procurez-vous si possible un ventilateur ou une climatisation.
- › Fermez les volets, les rideaux et les fenêtres le jour. Ouvrez-les la nuit pour laisser pénétrer la fraîcheur.
- › Restez en contact avec les personnes les plus fragiles (personnes âgées, isolées, etc.).
- › En cas de problème de santé, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.
- › Pour plus d'informations, appelez canicule info service au 0 800 06 66 66.

SOYEZ PRUDENT

- › Restez chez vous et reportez tout déplacement.
- › Evitez toute activité physique aux heures les plus chaudes.
- › Restez autant que possible dans les pièces les plus fraîches et utilisez un ventilateur et/ou une climatisation si vous en disposez.
- › Eteignez autant que possible les appareils électriques qui dégagent de la chaleur (lampes, ordinateurs, fours...).
- › Buvez de l'eau le plus possible. Rafraîchissez-vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide ou en prenant une douche.
- › Si vous devez sortir, rendez-vous dans les lieux frais et ombragés (cinéma, musée, bibliothèque, supermarché...). Pensez à mettre un chapeau et à emporter une bouteille d'eau.
- › Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et voisins. N'hésitez pas à aider ou vous faire aider (courses, ménages...).
- › Pour plus d'informations, appelez canicule info service au 0 800 06 66 66.

METTEZ - VOUS EN SÉCURITÉ

- › Suivez les consignes de sécurité diffusées par les autorités.
- › Si vous rejoignez un lieu frais, munissez-vous de vos papiers importants.

RESTEZ EN SÉCURITÉ

- › Restez confiné dans un lieu frais (climatisé, ventilé).
- › Informez-vous de l'évolution de la situation météorologique.