

# Vague de forte chaleur - adoptez les bons réflexes



Une vague de chaleur "extrêmement précoce" est attendue en France dès mercredi et jusqu'au week-end. Il semble important de rappeler quelques gestes utiles voire indispensables.



## CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES