



Un numéro d'information est disponible en cas d'épisode de forte chaleur  
Canicule-info-service

0 800 06 66 66

(appel gratuit depuis un poste fixe), tous les jours de 09 h à 19 h

Pour tous et tout particulièrement pour la personne âgée, la femme enceinte, le bébé ou la personne en situation de handicap, il est nécessaire de :

- boire régulièrement de l'eau ;
- mouiller son corps et se ventiler ;
- manger en quantité suffisante ;
- éviter les efforts physiques ;

Les numéros d'urgence à connaître

- le 15 (Samu),
- le 18 (Pompiers),

- ne pas boire d'alcool ;
- maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour ;
- passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché ...)
- donner et prendre des nouvelles de ses proches.



## CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



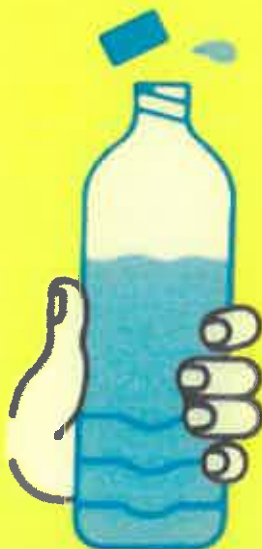
MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



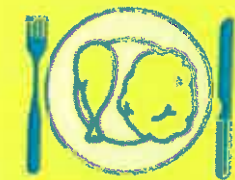
NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS - FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

EN CAS D'URGENCE,  
APPELEZ LE 15