

## **Conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger des fortes chaleurs :**

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, ne buvez pas d'alcool,
- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour,
  - Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h/21h en cas de canicule),
    - Préférez les activités sans effort aux heures les plus chaudes,
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez les le soir et la nuit),
  - Si votre logement ne peut pas rester frais, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais : (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée, salle rafraîchie...),
- Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eau (fruits et légumes),
  - Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, surtout les plus fragiles.

## **En voiture et lors de longs trajets :**

- Ne laissez jamais une personne seule dans une voiture, en particulier un enfant, même pendant une très courte durée car la température dans l'habitacle peut augmenter très vite,
  - Ne laissez jamais un animal seul dans une voiture,
    - Si possible, décalez votre trajet aux heures les moins chaudes,
- Pensez à emporter de l'eau en quantité suffisante et un brumisateur pour les trajets en voiture,
- Arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer et vous rafraîchir : sur certaines aires d'autoroute, des fontaines à eau ou des zones de brumisation sont mises à votre disposition.