



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



Éviter les efforts  
physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**