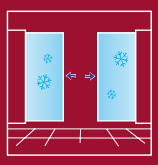
En période de fortes chaleurs ou de canicule

Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.

Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe…).

Je bois environ 1,5 L d'eau par jour.
Je ne consomme pas d'alcool.

Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.

Je ne reste pas en plein soleil.

Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.

Je ne consomme pas d'alcool.

Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.

Je prends des nouvelles de mon entourage.

TBWA\CORPORATE © Alexis / C.Maréchal Réf. 260-40411-A État des connaissances : avril 2011

En cas de malaise ou de coup de chaleur, j'appelle le 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes
www.meteo.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ