

# Canicule

## 5 conseils pour prévenir les risques



**Buvez**  
fréquemment et  
abondamment

(au moins 1,5 litre d'eau par jour  
même si vous n'avez pas soif)



**Evitez de sortir**  
aux heures  
les plus chaudes  
et de pratiquer une  
activité physique,  
maintenez votre  
logement frais

(fermez fenêtres et volets la journée,  
ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)



**Rafrâchissez-vous**  
et mouillez-vous  
le corps plusieurs  
fois par jour

(douches, bains, brumisateur ou  
gant de toilette mouillé, sans vous sécher)



Passez si possible  
2 à 3 heures  
par jour dans  
un **endroit frais**

(cinémas, bibliothèques municipales,  
supermarchés...)



**Aidez les personnes**  
**les plus fragiles**  
et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)



Ministère des Solidarités,  
de la Santé et de la Famille

