

# Comment lutter contre la canicule



**Éviter** les endroits confinés (voiture, landau...).



Fermer les volets et les fenêtres le jour. Les ouvrir la nuit pour **laisser pénétrer la fraîcheur**.



Boire au minimum **2 litres d'eau** par jour et manger léger. Éviter l'alcool, les graisses et les sucres.



Se rafraîchir régulièrement à l'aide d'un **brumisateuse** ou en prenant une **douche**.



S'habiller de vêtements aux **tissus clairs**, légers et naturels. À l'extérieur, porter casquette ou chapeau.



Ne pas hésiter à **demande de l'aide** (parent, voisin, médecin).



Rechercher les endroits **frais et à l'ombre**.



Passer, si possible, **2-3 heures par jour** dans un **endroit frais** (supermarché...)

idé



**Éviter les efforts physiques**



**Ne pas boire d'alcool**



**Manger en quantité suffisante**



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES