



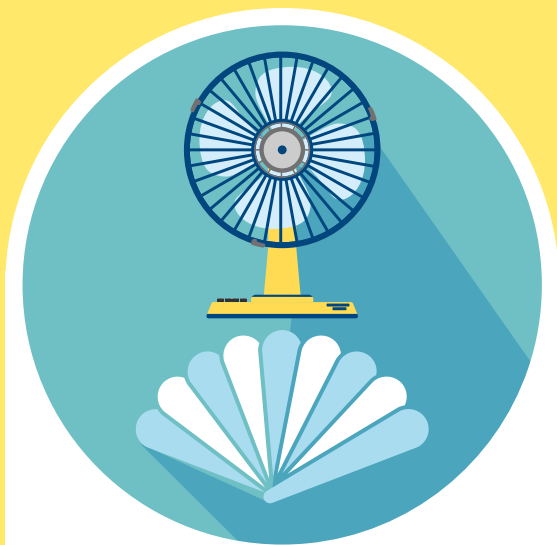
VILLE DE PUTEAUX

# CANICULE, FORTES CHALEURS

## Adoptez les bons réflexes



**BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU  
À TEMPÉRATURE  
AMBIANTE  
MÊME SANS SOIF**



**SE VENTILER\*  
SE RAFRAÎCHIR**

Recommandation de l'ARS :  
« L'usage des ventilateurs  
collectifs n'est pas recommandé.  
En revanche, le ventilateur individuel  
disposé dans une pièce, pour une personne  
seule, ne présente aucun risque de  
contamination. »



**SE MOUILLER  
LE CORPS  
PLUSIEURS FOIS  
PAR JOUR  
(BRUMISATEUR, GANT  
HUMIDE, DOUCHE...)**



**MAINTENIR  
SA MAISON  
AU FRAIS  
FERMER LES VOIETS  
LE JOUR**



**MANGER EN  
QUANTITÉ  
SUFFISANTE  
EN ÉVITANT LES  
ALIMENTS TROP GRAS  
ET TROP SUCRÉS**



**NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL,  
ÉVITER  
LE CAFÉ**



**ÉVITER  
LES EFFORTS  
PHYSIQUES**



**DONNER ET  
PRENDRE DES  
NOUVELLES DE  
SON ENTOURAGE**



**ÉVITER DE  
SORTIR AUX  
HEURES LES  
PLUS CHAUDES  
11H-17H**



**PORTER UN  
CHAPEAU, DES  
VÊTEMENTS  
AMPLES EN  
COTON**



**SE PROTÉGER  
LA PEAU AVEC  
DE LA CRÈME  
SOLAIRE  
ÉCRAN TOTAL**



**DEMANDER  
CONSEIL AUPRÈS  
DE SON  
MÉDECIN  
EN CAS DE MALADIE OU  
DE TRAITEMENT**



**NUMÉRO UTILE :**  
(INFORMATIONS, QUESTIONS,  
RECENSEMENT PLAN CANICULE)  
**CCAS DE PUTEAUX**  
**01 46 92 95 95**

**EN CAS  
D'URGENCE VITALE :**  
(MAUX DE TÊTE VIOLENTS, NAUSÉES...)

 **15**