



Portez une attention toute particulière aux personnes fragiles et/ou isolées



En cas de malaise ou de trouble du comportement, appelez un médecin



Fermez volets et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit



Rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé 2-3h par jour (cinémas, magasins...)



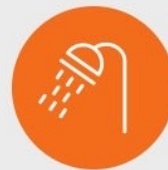
Buvez régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif, et mangez normalement



Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h)



Limitez vos activités physiques



Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateurs, douche...)



- **INFORMEZ-VOUS** auprès des autorités et de Météo France
- **SUIVEZ** les comptes officiels sur les réseaux sociaux
- **RESPECTEZ** les consignes données par les autorités

