

# Fortes chaleurs - Les bons gestes

**Pendant les fortes chaleurs**

**Protégez-vous**



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

**#CANICULE**

**Face à la canicule, adoptez les bons réflexes :**



Buvez de l'eau régulièrement



Maintenez votre logement frais : fermez les fenêtres et volets la journée



Mouillez-vous le corps



Ne buvez pas d'alcool



Évitez les efforts physiques



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches



**TRAVAILLER SOUS FORTES CHALEURS, QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?**



**BOIRE BEAUCOUP D'EAU PLUSIEURS FOIS PAR JOUR**



**ÊTRE VIGILANT POUR SES COLLÈGUES ET SOI-MÊME**



**PROTÉGER SA PEAU ET SA TÊTE DU SOLEIL**



**SIGNALEZ-LE LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ MAL**

EN CAS DE MALAISE OU DE COUP DE CHALEUR, ALERTEZ UN SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL OU APPELER LE 15

   @MinSolSante

 **Ministère des Solidarités et de la Santé**

 **LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE D'INFORMATION « CANICULE »**

**0800 06 66 66**

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe



   @MinSolSante

 **Ministère des Solidarités et de la Santé**