



**Ne vous exposez pas.  
Protégez-vous au  
maximum de la chaleur**



**Prenez des nouvelles  
de vos proches et de  
vos voisins plusieurs  
fois par jour**



**En cas de malaise ou de  
trouble du comportement,  
appelez le 15**



**Arrêtez  
toute activité physique**



**Protégez les personnes  
les plus fragiles**



**Dans la mesure du  
possible, rejoignez  
un endroit frais  
ou climatisé**



**Buvez régulièrement de  
l'eau, sans attendre d'avoir  
soif, mais pas d'alcool**



**Mouillez-vous le corps  
plusieurs fois par jour  
(brumisateur, 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