

• AGIR
CANICULE

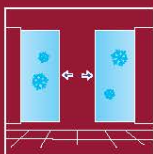
Personne âgée

**Je mouille ma peau plusieurs fois par jour
tout en assurant une légère ventilation et ...**

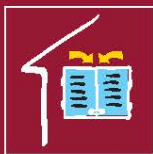
Je ne sors pas
aux heures les
plus chaudes.



Je passe
plusieurs heures
dans un endroit
frais ou climatisé.



Je maintiens
ma maison
à l'abri de
la chaleur.



Je mange
normalement
(fruits, légumes,
pain, soupe...).



Je bois environ
1,5 L d'eau
par jour. Je ne
consomme
pas d'alcool.



Je donne
de mes nouvelles
à mon entourage.



Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

Je ne fais
pas d'efforts
physiques
intenses.



Je ne reste pas
en plein soleil.



Je maintiens
ma maison
à l'abri de la
chaleur.



Je ne consomme
pas d'alcool.



Au travail, je suis
vigilant pour
mes collègues
et moi-même.



Je prends
des nouvelles de
mon entourage.

