

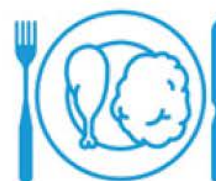
En période de canicule, quels sont les bons gestes?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
j'ai un bébé ou **je suis une personne âgée**.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.