



# En période de fortes chaleurs et de canicule

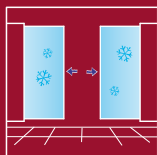
## Personne âgée

**Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en la séchant avec un léger courant d'air et ...**

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.



Je bois environ 1,5l d'eau par jour.



Je mange normalement.



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

## Enfant ou adulte

**Je bois beaucoup d'eau et ...**

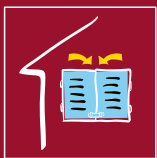
Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



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



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



Je prends des nouvelles de mon entourage.