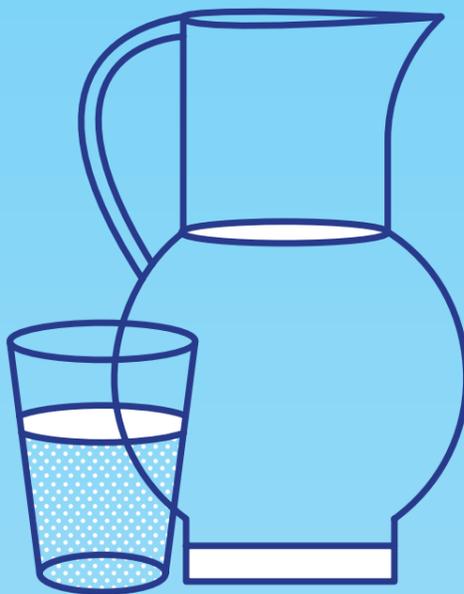


FORTES CHALEURS

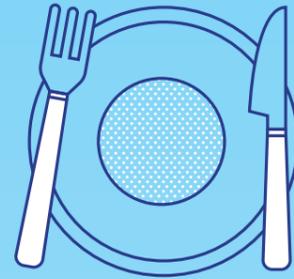
MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER



Se mouiller le corps
régulièrement



Boire de l'eau
régulièrement



Manger en quantité
suffisante, limiter
sa consommation
d'alcool



Eviter les efforts
physiques et les
sorties aux heures
les plus chaudes



Maintenir
son logement
au frais



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches

Les bons gestes face aux épisodes de chaleur

Plus d'informations sur [Paris.fr/canicule](https://paris.fr/canicule)