

ALERTE

CANICULE – FORTE CHALEUR



BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



Mouiller son corps
et se ventiler



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous
le corps



Fermez les volets
et fenêtres



Privilégiez
les activités douces



Mangez frais
et équilibré



Évitez
l'alcool



Prenez des nouvelles
des plus fragiles

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66* (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

* Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits.
Doivent uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

Niveau 4 : mobilisation maximale

Passage en vigilance rouge par le Premier ministre. Canicule extrême, à fort impact sanitaire.

Niveau 3 : alerte canicule

Déclenché par les préfets lorsque la vigilance météo vire à l'orange. Il faut que la température atteigne les 34°C et qu'elle ne redescende plus en dessous des 20°C la nuit, durant 3 jours.

Niveau 2 : avertissement chaleur

Déclenché "en cas de probabilité importante de passage en vigilance orange canicule dans les jours qui suivent". Pic de chaleur de courte durée.

Niveau 1 : veille saisonnière

Températures estivale habituelles.