



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches



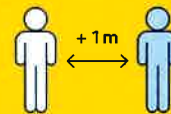
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

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

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

Liberté
Égalité
Fraternité



VAGUE DE CHALEUR

Se rafraîchir en toute sécurité en période de COVID



Ventilation mécanique (VMC)

- ✓ Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)
- ✓ Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement
- ✓ Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air



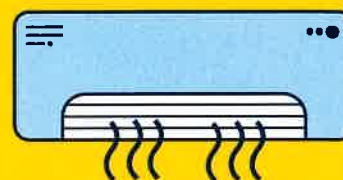
Ventilateur

- ✓ A domicile, en l'absence de malade
- ✓ Seul dans une pièce en dehors du domicile
- ✗ Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades



Brumisateurs

- ✓ Brumisateur utilisé seul
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos si une seule personne présente dans la pièce



Climatisation individuelle ou collective

- ✓ Nettoyer et entretenir régulièrement les installations
- ✓ Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus

Pour plus d'informations :
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

~ Baignades ~

ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES



ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !

Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante



Pourquoi ?

Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

Quels sont les signes d'alerte ?

Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

Comment réagir en cas de choc thermique ?

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.



NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :

15 - 18 - 112

Pour plus d'informations

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>
www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE
DE REANIMATION
ET URGENCES
PEDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE MÉDECINE
D'URGENCE