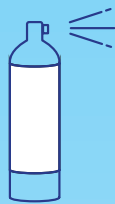


# FORTES CHALEURS

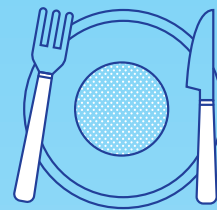
MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER



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)