



# FORTES CHALEURS : ADOPTEZ LES BONS REFLEXES



Pour la canicule qui s'annonce , nous invitons les personnes fragiles qui le souhaitent à s'inscrire sur un registre en mairie.



# MONTASTRUC

La Conseillère



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Santé  
publique  
France



## 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



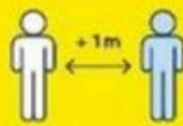
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



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)



## FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps  
et se ventiler



Manger en  
quantité suffisante



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Ne pas boire  
d'alcool



Éviter les efforts  
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**