



Attention Canicule

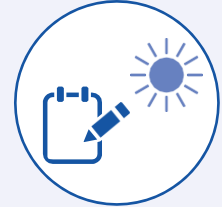
Donnez de vos nouvelles



Prenez soin de vous, des personnes âgées et des enfants.



Écoutez les prévisions météo et les informations.



Planifiez à l'avance pour éviter la chaleur.

Surveillez votre santé



Buvez beaucoup d'eau et évitez tout excès d'alcool.



Portez des vêtements appropriés pour la chaleur.



Ralentissez lorsqu'il fait chaud.

Recherchez un endroit frais



Sachez comment garder votre foyer au frais.

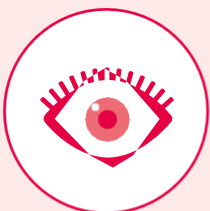


Restez à l'intérieur ou à l'extérieur, selon l'endroit le plus frais.



Il fait très chaud dans les voitures, évitez les espaces clos.

Soyez vigilant



Repérez les signes d'alerte d'un malaise dû à la chaleur.



Rafrâchissez-vous la peau à l'eau, ralentissez et buvez de l'eau.



Soyez prudent pendant la baignade.



Obtenez de l'aide. Appelez le service de santé au 111 ou le 999 pour une urgence

Pour plus d'informations, consultez www.nhs.uk/heatwave