

Conseils de comportement à diffuser

- restez au frais ;
- buvez de l'eau et privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrées comme les sodas ;
- mouillez-vous le corps ;
- fermez 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**.

Voici également quelques recommandations pour maintenir les logements au frais :

- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...