

- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon passez au moins 3 heures par jour dans un endroit frais
- Rafraîchissez-vous, mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour
- Buvez fréquemment et abondamment même sans soif. Buvez 1,5 L d'eau par jour et mangez normalement
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h – 21h)
- Limitez vos activités physiques.

Toutes les recommandations pour se protéger contre les fortes chaleurs sont consultables sur le site internet du ministère des solidarités et de la santé <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/vagues-de-chaueur> et des services de l'État en Gironde : www.gironde.gouv.fr.

Un numéro d'information est également à disposition du public : **0800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe).

