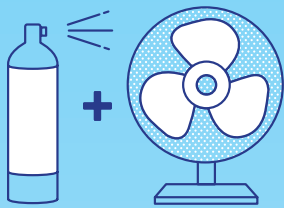


FORTES CHALEURS

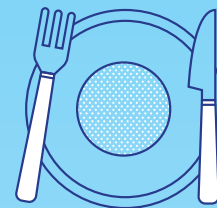
MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER



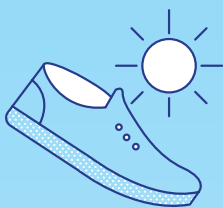
Se mouiller
et se ventiler



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

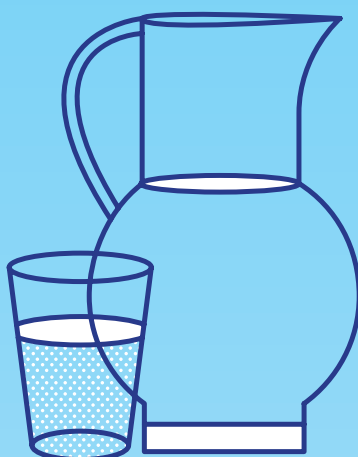
Plus d'informations sur [Paris.fr/canicule](https://paris.fr/canicule)

FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER



Prévoir chapeaux
et crèmes solaires



Donner
de l'eau à boire
régulièrement



Ne jamais laisser
son enfant seul
dans une voiture



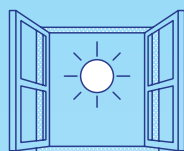
Adapter les sorties aux
heures les plus fraîches en
suivant les préconisations
d'Air-Parif



Être vigilants aux surfaces
rendues brûlantes par le
soleil (toboggan, surface
métallique..)



Veiller à l'absence d'insectes
notamment lors des repas
à l'extérieur ou du fait
de fenêtres ouvertes



En cas de fenêtres
ouvertes, veiller à
ce qu'ils ne puissent
pas s'en approcher.



Surveiller les enfants
à l'approche des bassins,
fontaines, plans d'eau...

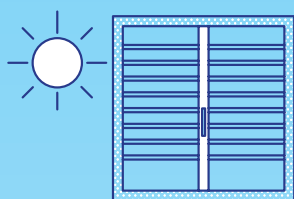
**Fortes chaleurs : Les bons gestes
pour protéger les bébés et jeunes enfants**

Plus d'informations sur [Paris.fr/canicule](https://www.paris.fr/canicule)

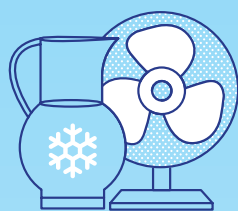
FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER

**Ne pas laisser la chaleur
entrer dans son logement**

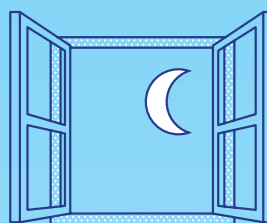


En journée,
fermer les fenêtres
et les volets.

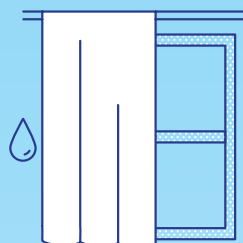


Placer des bouteilles
d'eau glacées devant
des ventilateurs

**Rafrâichir son logement
grâce à des astuces simples**



A la tombée de la nuit,
aérer son logement.



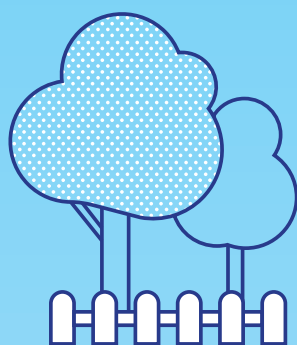
Installer des draps
humides aux fenêtres
le matin et le soir

Les bons gestes à adopter dans son logement

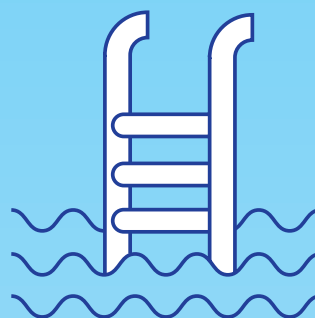
Plus d'informations sur [Paris.fr/canicule](https://paris.fr/canicule)

FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER



Parcs, jardins et bois
dont certains ouverts 24h/24



Piscines et bassins
de baignade



Brumisateurs
et jeux d'eau



Musées
et bibliothèques
rafraîchis



Fontaines à boire
et points d'eau

**En période de canicule,
rafraîchissez-vous partout dans la ville.**

Découvrir les points fraîcheur autour de chez soi sur [Paris.fr/canicule](https://paris.fr/canicule)
et sur l'application Extrema Paris

FORTES CHALEURS

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER

**Vous avez plus de 65 ans ?
Vous êtes en situation de handicap ?
Vous avez des problèmes de santé ?
Vous vous sentez isolé(e) pendant l'été ?**

Reflex est un dispositif qui permet aux Parisien.ne.s inscrit.e.s d'être accompagné.e.s régulièrement pour vivre au mieux les épisodes de fortes chaleurs.



Des salles rafraîchies
mises à disposition dans
chaque arrondissement



Un contact régulier
pour s'assurer
que vous allez bien

En période de fortes chaleurs : Adoptez Reflex

**Inscriptions au 3975, en mairie
d'arrondissement ou sur paris.fr/reflex**