

# CANICULE, FORTES CHALEURS LES BONS REFLEXES

Boire régulièrement  
de l'eau, rester au frais,  
fermer les volets  
et fenêtres de jour



Éviter l'alcool



Manger suffisamment



Se mouiller le corps



Donner et prendre des  
nouvelles de ses proches

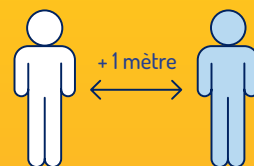
Continuer  
à respecter les  
gestes barrière  
contre  
la COVID-19



Se laver régulièrement  
les mains



Porter un masque



Respecter les distances  
d'un mètre

S'inscrire auprès de votre mairie pour être contacté  
de manière régulière par téléphone

EN CAS D'URGENCE, APPELER LE 15

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

**0 800 06 66 66**

(appel gratuit entre 9h et 19h  
depuis un poste fixe)

SEINE & MARNE  
LE DÉPARTEMENT

