

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
  - Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.
  - Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez-les dans un endroit frais.
  - Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
  - Utilisez ventilateur et/ou climatiseur si vous en disposez uniquement pour un usage individuel, contre-indiqué dans les espaces collectifs. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.
  - Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
  - Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1.5L d'eau par jour et mangez normalement.
  - Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
  - Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
  - Limitez vos activités physiques.
- Pour en savoir plus, consultez le site <http://www.sante.gouv.fr/>.