



# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

## Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[meteo.fr](http://meteo.fr) • #canicule

Une vague de chaleur s'installe en Ariège. Un pic à 36°C est attendu ce samedi, journée la plus chaude selon Météo-France. Cette situation appelle à une vigilance renforcée, en particulier à l'occasion de la Fête de la musique et lors des activités en montagne.

Adoptez les bons réflexes :

- **Buvez régulièrement**
- **Restez à l'ombre**
- **Protégez vous du soleil**
- **Limitez les efforts physiques**
- **Pensez aux plus vulnérables**

Maux de tête, fièvre, nausées... appelez le 15

Plus d'infos & conseils pratiques : <https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/>