

# Vague de chaleur

Conseils pour éviter les coups de chaud !

## Préparez votre véhicule

- ✓ **Contrôlez** niveaux d'huile, liquide de refroidissement et de freins, climatisation et batterie
- ✓ **Vérifiez l'usure et la pression des pneus** et roulez surgonflé (entre 0,2 ou 0,3). Prévoyez un kit anti-crevaison et une roue de secours
- ✓ Assurez-vous d'avoir **vos équipements obligatoires** : gilet jaune et triangle de signalisation



## Sur la route

**Planifiez les trajets** aux heures les moins chaudes  
Mettez la climatisation 5 à 7 degrés en-dessous de la température extérieure

- ✓ **En cas de long trajet**, prévoyez un en-cas léger  
Faites des pauses toutes les 2 heures



Pensez à **emporter des gourdes d'eau** et à vous hydrater ainsi que les passagers du véhicule

## A la maison

- ✓ Ouvrez les portes et fenêtres aux heures les plus fraîches pour faire circuler l'air. Gardez-les fermés aux heures les plus chaudes
- ✓ Vous pouvez installer des équipements tels que des ventilateurs ou climatiseurs pour rafraîchir votre intérieur
- ✓ Limitez la chaleur pendant la journée : évitez de cuisiner, ou de passer l'aspirateur et mettez les appareils électriques en veille



## A l'extérieur

Buvez beaucoup d'eau (2L/jour). Evitez les repas trop riches et privilégiez les crudités et les fruits frais



Evitez de sortir entre 12h et 16h  
A l'extérieur, restez si possible à l'ombre. Evitez les activités physiques intenses au soleil



Rafrâchissez-vous souvent à l'aide d'un linge humide. Prenez soin des personnes fragiles de votre entourage.