

# CANICULE

## LES GESTES À ADOPTER EN VUE DE VOTRE VOYAGE



### JE M'HYDRATE

- En fonction de la durée de mon trajet je prévois une à plusieurs bouteilles d'eau pour boire régulièrement, tout au long de mon voyage.
- Je veille à boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour satisfaire mes besoins d'hydratation.



### JE M'INFORME

- Lors de mon voyage, je me tourne vers les agents d'escale en gare ou les contrôleurs des trains pour qu'ils me conseillent sur les bons réflexes à adopter.
- Pour plus de renseignements sur la canicule et ses effets, j'appelle **Canicule Info Service** au 0 800 06 66 66 (appel gratuit) ou je me rends sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr).



### J'ALERTE

- Je suis attentif à mes voisins et plus particulièrement aux personnes sensibles (personnes âgées et enfants) voyageant à bord du train ou présentes en gare.
- Si l'une d'entre elle fait un malaise, j'alerte le contrôleur ou l'agent d'escale en gare.