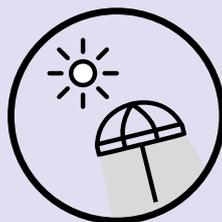


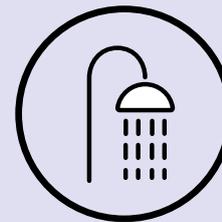
## Les bons gestes, en période de canicule :



Buvez de l'eau, même si vous n'avez pas soif. Essayez de boire au moins 2 litres d'eau par jour. Remplissez une gourde ou une bouteille dès que possible.



Essayez de vous mettre à l'abri, dans des lieux frais ou climatisés : églises, gares, centres commerciaux, bibliothèques, parcs...



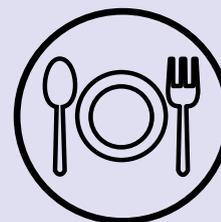
Rapprochez-vous des fontaines et des îlots de fraîcheurs. Mouillez votre corps, votre visage, vos avant-bras.



Évitez de boire de l'alcool.



Reposez-vous et évitez les efforts.



Essayez de manger frais et en quantité suffisante.



En cas de coup de chaleur, si vous ressentez les symptômes suivants : faiblesse, vertiges, somnolences, nausées, fièvre, transpiration. **Faites le 15 !**

Vous pourrez avoir l'avis d'un médecin au téléphone et si besoin l'intervention d'une équipe médicale.

### Fontaines et point d'eau :

- Liste des fontaines publiques : <https://cartes.lyon.fr/lieux-et-parcours-frais/>
- Vous pouvez également taper : **Fontaine d'eau** sur [Google map](#)
- Vous pouvez demander aux commerces, bars, restaurants, de remplir votre bouteille d'eau



### Lieux frais :

**BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES** : Dans chaque arrondissement de la ville de Lyon.

- Part-Dieu** : ☉ Mardi au samedi 13h à 19h. **Fermé le jeudi 15 août.**  
 📍 30 boulevard Vivier Merle **M B** Part-Dieu
- Jean-Macé** : ☉ Jeudi et vendredi 13h à 19h et samedi 10h à 13h. **Fermé du 13 au 17 août.**  
 📍 2 rue Domer **M B** Jean Macé

**CENTRES COMMERCIAUX** : (accès au Wifi)

- Part-Dieu** : ☉ lundi au samedi 9h30 à 20h **M B** Part-Dieu
- Confluence** : ☉ lundi au samedi 10h à 20h et dimanche 11h à 19h **T 1 T 2** Hotel de Région Montrochet



**ACCUEILS DE JOUR** : La Maison Rodolphe, Accueil Saint Vincent et Point Accueil Lhaso restent ouvert en août (retrouvez les adresses dans le guide Watizat).

**BAINS DOUCHES** : ☉ lundi au vendredi 7h30 - 17h30 📍 13 rue Delessert **M B** Stade de Gerland

**PARCS** : En cas de vigilance canicule orange ou rouge les parcs de la Tête d'or, Blandan et Gerland seront ouverts jusqu'à minuit.

Télécharger le guide d'information WATIZAT : <https://watizat.org/guides-lyon/>

