

Pendant les fortes chaleurs, Protégez-vous !



Tout au long de l'été :

1



Buvez régulièrement et évitez les boissons à forte teneur en caféine, très sucrées et l'alcool. Mangez en quantité suffisante.

2



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-15h) Privilégiez les lieux climatisés (bibliothèques, grandes surfaces...).

3



Prenez régulièrement des douches ou des bains pour vous rafraîchir.

4



Portez un chapeau, des vêtements amples et de couleurs claires.

5



Tenez, vos proches informés de votre état de santé (familles, amis, voisins, etc.) et n'hésitez pas à composer le 15 en cas de malaise.

6



Utilisez un ventilateur et dans la mesure du possible, baissez ou éteignez les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur.

