

CANICULE

BUVEZ, HYDRATEZ-VOUS, RESTEZ AU FRAIS !



Protégez-vous le plus possible de la chaleur, évitez de sortir et gardez vos fenêtres et volets fermés la journée.

Restez dans des pièces fraîches.

La nuit, laissez ouvert pour créer des courants d'air.



Si vous devez sortir, restez à l'ombre.

Portez un chapeau et des vêtements légers.



Rafrâchissez-vous fréquemment à l'aide de linges humides ou de brumisateur.

Continuez de manger régulièrement, fractionnez les repas si besoin.

Hydratez-vous en buvant 1,5L d'eau par jour minimum.



Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien

si vous ressentez des symptômes inhabituels.



N'hésitez pas à vous faire aider (famille, voisin).

Informez-vous de l'état de santé des personnes fragiles et isolées de votre entourage.