

EN ÉTÉ,

GARDONS LA TÊTE FROIDE FACE À LA CHALEUR



Éviter de sortir durant les heures de fortes chaleurs et de pratiquer des activités physiques (achats, nettoyage, activité physique...)



Buvez plus d'eau, plus souvent et prenez des repas légers

Évitez les boissons à base de caféine, d'alcool ou sucrées



Humidifiez-vous ou douchez-vous à l'eau froide, utilisez un ventilateur et rendez-vous dans des lieux frais

Portez des vêtements légers, des lunettes de soleil ainsi qu'un chapeau et appliquez de la crème solaire



N'abandonnez aucune personne ou animal dans un véhicule

Faites particulièrement attention aux personnes âgées, enfants, femmes enceintes et personnes avec une maladie chronique



Veillez consulter auprès des Services de Santé en cas de fièvre aiguë, déséquilibre ou syncope