

Profitons de rester au frais

Adoptons les gestes simples

Vigilance canicule 



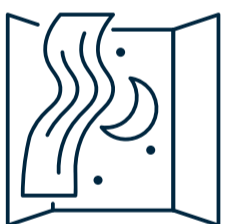
Boire beaucoup

- Boire au moins 1,5l / jour sans attendre d'avoir soif
- Privilégier l'eau et les boissons réhydratantes (eau agrémentée de sel et de sucre)
- Eviter les boissons alcoolisées



Manger suffisamment

- Privilégier des repas froids et équilibrés
- Faire plusieurs petits repas sur la journée (4 à 6) en cas de perte d'appétit



Se rafraîchir

- Aérer son logement pendant la nuit
- Fermer les fenêtres et stores pendant les heures chaudes
- Porter des vêtements légers et en matières respirantes (coton)
- Se rafraîchir régulièrement (serviettes humides, douches fraîches)



Eviter les efforts physiques

- Décaler les activités et sorties en dehors des heures les plus chaudes
- Privilégier les lieux frais (cinéma, centre commercial...)

→ Des questions ? Appelez-nous 24/24 et 7/7 au 022 420 20 20

Des liens
qui font du bien.

