

Conseils contre la chaleur



- Buvez beaucoup.
- Le mieux est de boire de l'eau.
- Ne buvez **pas** d'alcool.
- Portez des vêtements légers.
- Portez des vêtements amples.
- Le mieux est de porter des vêtements clairs en coton.



- Portez un chapeau pour vous protéger du soleil.



- Utilisez de la crème solaire.

- Aérez les pièces
 - le matin
 - le soir
- Pendant la journée, laissez
 - les stores fermés
 - les rideaux fermés
- Éteignez les appareils électriques non utilisés.



- Ne faites **pas** de sport fatigant.
- Restez à l'ombre.
- Ne faites **pas** de travail fatigant.



Les conseils contre la chaleur sont particulièrement importants.

Pour la santé des :

- enfants
- personnes âgées