

trop chaud ?

Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

144

Garder la chaleur hors
de votre logement

Boire souvent,
sans attendre
d'avoir soif

Privilégier
les sorties et les
activités physiques
aux heures
les plus fraîches

Porter des
vêtements légers

Travailler
aux heures fraîches
et/ou se protéger
du soleil

Penser aux autres

Consulter
les prévisions
météorologiques

Manger léger

Se rafraîchir

S'informer
en cas de prise
de médicaments



Votre état de santé
vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133

