

COVER 2024

Recommandations fortes chaleurs : Personnes en rue



Restez au frais



Hydratez - vous
régulièrement



Évitez
l'alcool



Protégez-vous avec
de la crème solaire



Prenez des nouvelles
de vos proches
vulnérables

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- Buvez régulièrement de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Évitez la consommation d'alcool
- Évitez café, thé ou boissons trop sucrées
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- Privilégiez les aliments riches en eau (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Évitez de manger ou boire des produits glacés

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez-vous le corps régulièrement (au moins visage et avant-bras)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez l'enfant dans un environnement frais et dans une tenue légère

S'il y a un problème d'accès à l'eau,
rendez-vous à une borne d'eau potable



Plan des fontaines