

# Recommandations fortes chaleurs : Squats

## 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 HABITATION

- Protégez les fenêtres du soleil, de préférence installez des rideaux aux couleurs claires
- Fermez les fenêtres en journée et ouvrez-les le soir
- Évitez d'utiliser les sources de chaleur dans la mesure du possible (limitez l'utilisation des fours et des cuisinières)

## 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