

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores
pendant la journée

Bien aérer le matin tôt,
le soir et/ou la nuit

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

Éviter les boissons sucrées,
le café, le thé et l'alcool,
qui favorisent la déshydratation

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

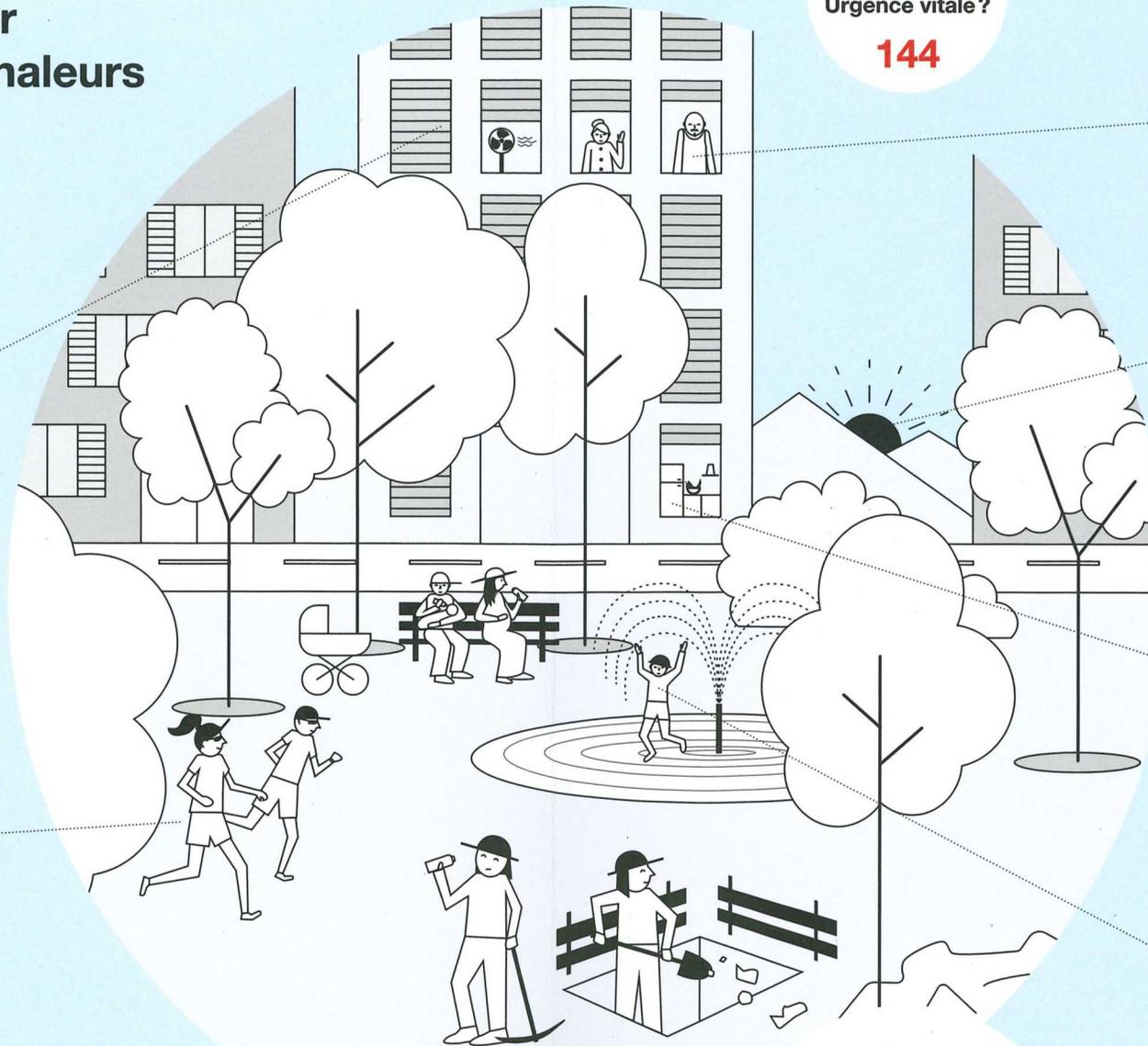
Sortir de préférence le matin tôt :
l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque,
crème solaire indice 50, ombrage, etc.



Urgence vitale?

144

Penser aux autres

Prendre des nouvelles
de ses amis, voisins
et proches vulnérables
(personnes âgées, malades,
nécessitant assistance, etc.)

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications
mobiles et sur le web

Manger léger

De préférence des repas froids,
riches en fruits et légumes

Éviter de consommer
des aliments laissés longtemps
à température ambiante
(risque d'intoxication alimentaire)

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou
un linge mouillé, une baignade
ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais



Votre état de santé
vous inquiète ?

appelez
votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 133 133

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin
ou en pharmacie pour identifier
des problèmes liés à la chaleur