

trop chaud?

**Des solutions
pour vous rafraîchir**

La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge,
le mettre quelques minutes
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser
le linge frais :

sur le corps
sur le front
derrière la nuque
sur les pieds
sur les mains

**Boire souvent, sans
attendre d'avoir soif**



Urgence vitale ?

144



**Votre état de santé
vous inquiète ?**

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 134 134

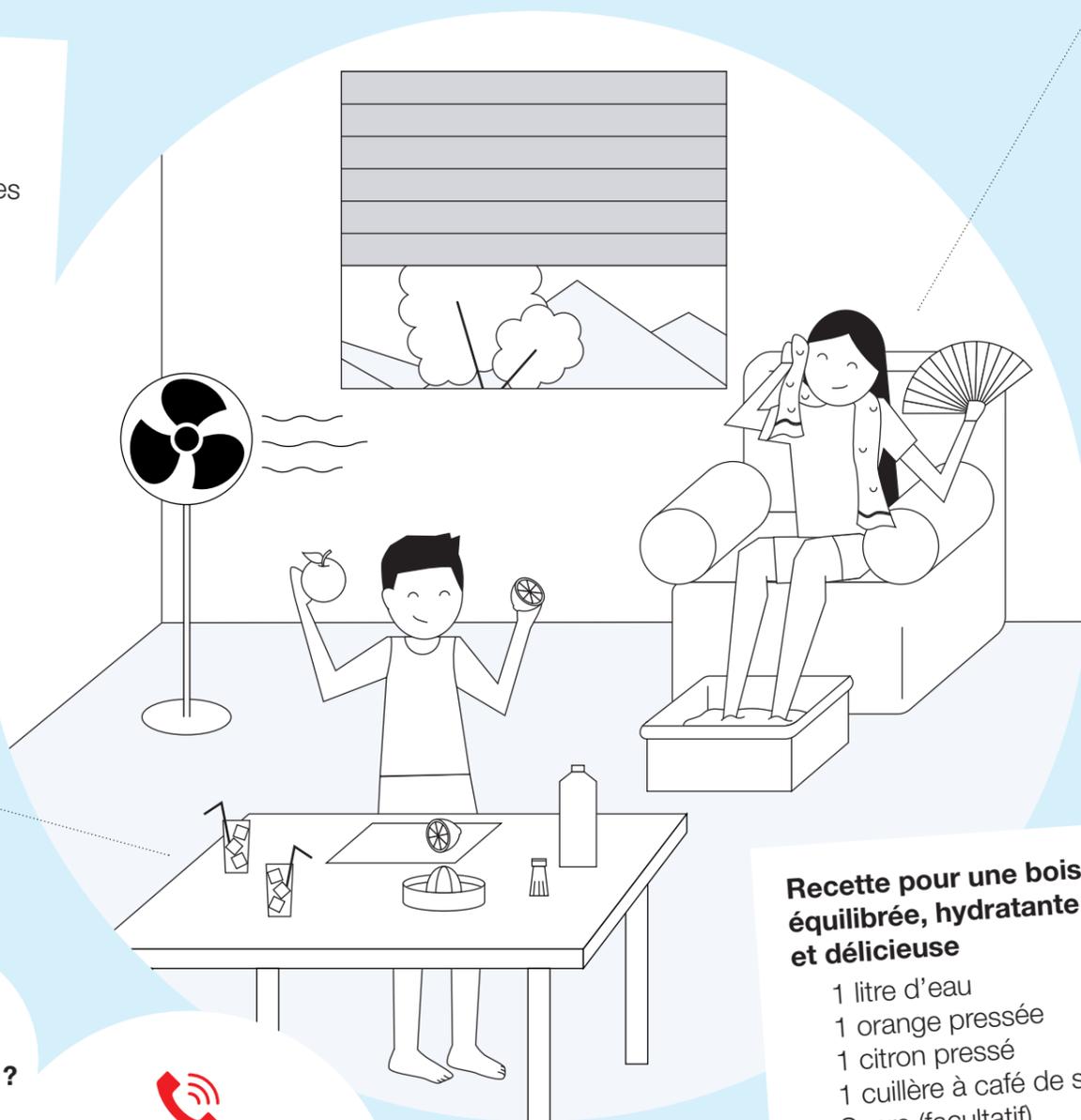
Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

1 litre d'eau
1 orange pressée
1 citron pressé
1 cuillère à café de sel
Sucre (facultatif)

**Rester
dans un lieu frais**

Se rafraîchir

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



Plus d'informations sur
www.ne.ch/canicule