

trop chaud

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Activité physique



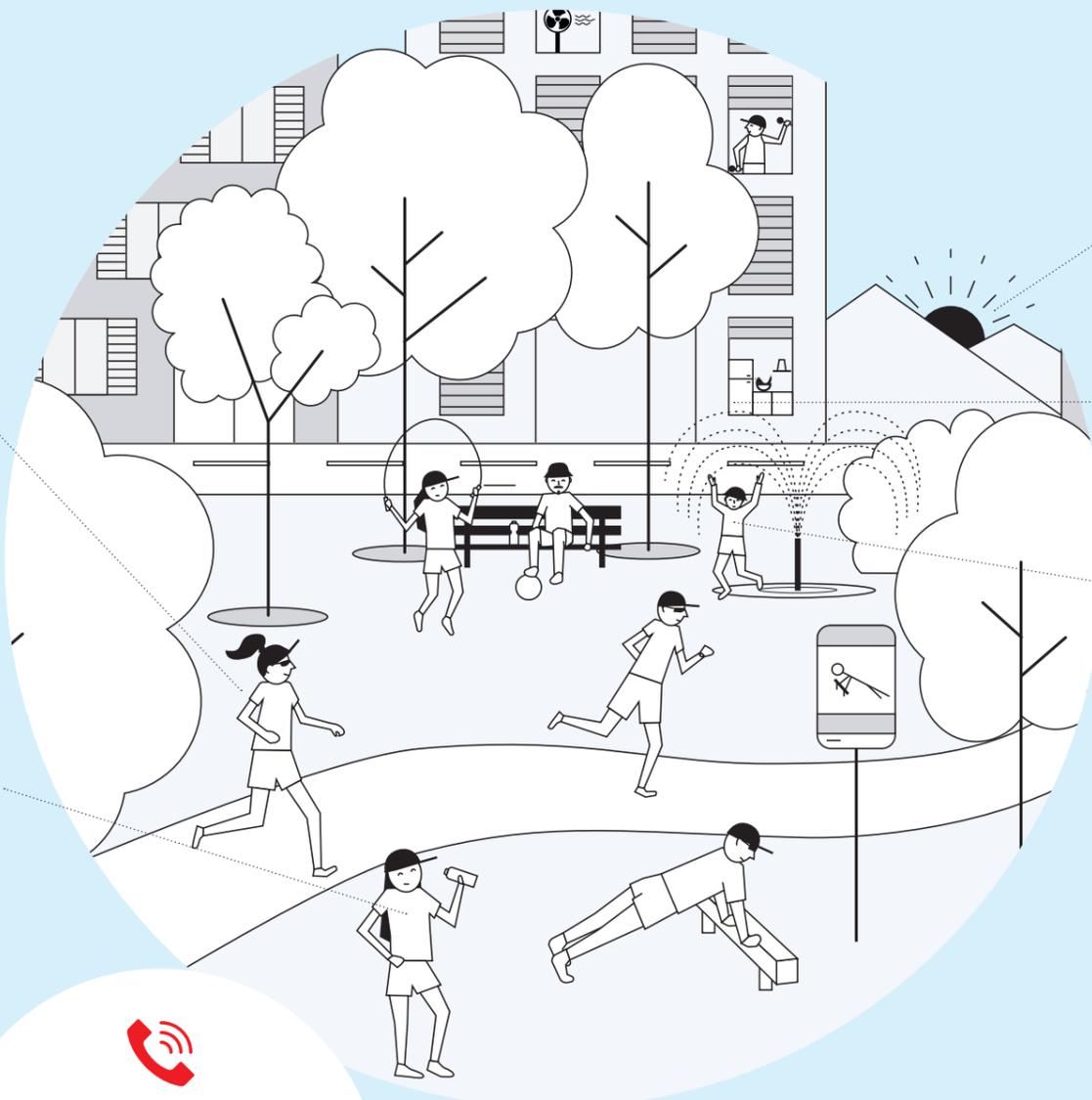
Urgence vitale?

144

Évaluer
votre condition
physique

Porter des
vêtements légers

Boire souvent,
sans attendre
d'avoir soif



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

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 de garde
0848 134 134



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