

# trop chaud

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

## Activité physique



Urgence vitale ?

**144**

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

Manger léger

Se rafraîchir

S'informer  
en cas de prise  
de médicaments

Évaluer  
votre condition  
physique

Porter des  
vêtements légers

Boire souvent,  
sans attendre  
d'avoir soif



**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](http://www.ne.ch/canicule)