

trop chaud?

**Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs**



Urgence vitale?

144

**Garder la chaleur hors
de votre logement**

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

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

**Porter des
vêtements légers**

**Travailler
aux heures fraîches
et/ou se protéger
du soleil**

Penser aux autres

**Consulter
les prévisions
météorologiques**

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

