

# PREVENIR LES GROSSES CHALEURS

Vérifier que vos locaux soient isolés correctement



Prévoir des vêtements légers et des protections contre les rayonnements du soleil (chapeau ou casquette)



S'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur



Identifier le bon fonctionnement de la douche



# AGIR PENDANT LES GROSSES CHALEURS

Eviter l'exposition directe au soleil



Fermer les volets et les rideaux des façades exposées



Ouvrir les fenêtres la nuit

Humidifier l'atmosphère (en déposant une assiette pleine d'eau par pièce)



BOIRE de l'eau à tous les repas et entre les repas (1,5 l minimum par jour)



Favoriser une alimentation froide et riche en eau (légumes, fruits...)



Refroidir son corps



Ne pas hésiter à se faire aider

