



5 GESTES SIMPLES POUR MIEUX FAIRE FACE À LA CHALEUR



1 HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Buvez de l'eau tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.



2 AIDEZ VOTRE CORPS À SE RAFRAÎCHIR

Prenez des douches rapides et fraîches, trempez vos pieds ou posez un linge humide sur la nuque ou les poignets.

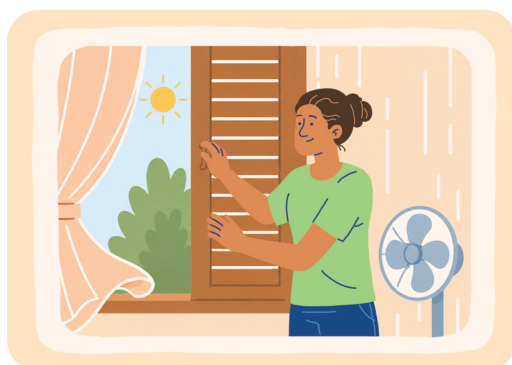


3 ÉVITEZ LES HEURES LES PLUS CHAUDES

Restez à l'abri du soleil entre midi et la fin d'après-midi. Reposez-vous si possible.

4 PRENEZ DES NOUVELLES DE VOTRE ENTOURAGE

Pensez aux personnes âgées ou isolées. Et n'oubliez pas les animaux – eux aussi ont besoin d'eau, d'ombre et d'un endroit pour se reposer.



5 POUR RESTER AU FRAIS, SOYEZ MALIN

Fermez les volets pendant la journée. Utilisez des ventilateurs et la climatisation uniquement aux heures les plus chaudes, et seulement dans les pièces que vous occupez.



NOTRE CLIMAT
NOTRE COMMUNAUTÉ