

Recommandations fortes chaleurs : Centres d'hébergement d'urgence

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- **Buvez régulièrement** de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Modérez votre consommation d'alcool et de produits psychotropes
- **Consommez café, thé ou boissons sucrées avec modération**
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- **Privilégiez les aliments riches en eau** (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Consommez des produits glacés avec modération

ADAPTEZ VOTRE HABITATION

- **Protégez les fenêtres du soleil**, de préférence installez des rideaux aux couleurs claires
- Si possible, **fermez les fenêtres en journée et ouvrez-les le soir**; dans le cas contraire, passez plus de temps dans des endroits frais et restez bien hydraté(e)
- **Évitez d'utiliser les sources de chaleur** dans la mesure du possible

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez-vous le corps régulièrement (au moins visage et **avant-bras**)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez les enfants dans un environnement frais, dans une tenue légère
- Protégez-vous avec de la crème solaire SPF30-50