

Recommandations fortes chaleurs : Personnes en rue



HYDRATEZ - VOUS
RÉGULIÈREMENT



ÉVITEZ
L'ALCOOL



METTEZ VOUS
A L'OMBRE



PRENEZ DES NOUVELLES
DE VOS PROCHES VULNÉRABLES



PROTÉGEZ-VOUS AVEC
DE LA CRÈME SOLAIRE

SPF30-50

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 COMPORTEMENT

- **Passez plus d'heures dans les endroits frais** (parcs, jardins)
- Habillez vous avec une tenue adaptée, légère
- **Humidifiez 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 l'enfant dans un environnement frais et dans une tenue légère



Plan des fontaines



S'il y a un problème d'accès à l'eau,
rendez-vous à une borne d'eau potable