



# Comment rester en sécurité pendant les vagues de chaleur et les fortes chaleurs



## 1. Restez hydraté

Buvez de l'eau régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Évitez l'alcool et limitez le café ainsi que les boissons sucrées.



## 2. Gardez votre logement frais

Fermez les fenêtres et les volets pendant la journée. Ouvrez-les la nuit quand la température est plus fraîche.



## 3. Portez des vêtements légers

Privilégiez des vêtements amples, de couleur claire et des tissus respirants comme le coton.



## 4. Évitez les heures les plus chaudes

Limitez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes de la journée.



## 5. Protégez-vous du soleil

Utilisez un ventilateur et des brumisateurs ensemble pour un effet optimal, et rafraîchissez votre visage et vos avant-bras plusieurs fois par jour.



## 6. Mangez léger et hydratant

Privilégiez les repas riches en eau, et passez 2 à 3 heures par jour dans un endroit climatisé.



Pensez aux personnes les plus vulnérables autour de vous et prenez régulièrement de leurs nouvelles.

