

FORTE CHALEUR

J'APPLIQUE LES RÉFLEXES SANTÉ !



Je bois au moins **1,5 L d'eau** ou thé, tisane, bouillon froid, etc.



J'évite l'**alcool** et les **boissons sucrées**.



Je ferme les fenêtres, tentures, stores et volets **pendant la journée** et j'**aère la nuit** aux heures les plus fraîches.



Je cherche l'**ombre** et me **protège** avec un chapeau, des lunettes, de la crème.



Je mange **régulièrement** et en **quantité suffisante**.



Si je dois fournir des **efforts intenses**, je les prévois de préférence **tôt le matin** ou le soir **après 20 heures**.



Je prends régulièrement des nouvelles de mes **proches plus fragiles**.



Je reste à l'intérieur aux heures les plus chaudes (de 11h à 15h).



Je ne laisse jamais une personne et/ou un animal dans **ma voiture en stationnement**.



J'**hydrate** et **protège** les personnes vulnérables (bébé, senior, etc.) de mon entourage.

JE VOIS QUELQU'UN FAIRE UN MALAISE

- ✓ Je préviens immédiatement le **1733**
- ✓ Si la personne est confuse et présente **une température anormalement élevée** : j'appelle le **100** ou le **112**

