

trop chaud ?

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Activité physique



Urgence vitale ?

144

Évaluer
votre condition
physique

Porter des
vêtements légers

Boire souvent,
sans attendre
d'avoir soif



Privilégier
les sorties et les
activités physiques
aux heures
les plus fraîches

Manger léger

Se rafraîchir

S'informer
en cas de prise
de médicaments



Votre état de santé
vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 133 133

