

5 règles d'or lors des grandes chaleurs

1. Boire beaucoup

(au moins 1.5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour)

2. Passer plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre

(fermer fenêtres, volets et stores pendant la journée)

3. Eviter des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes

4. Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains partiels

5. Aller quotidiennement chez les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules.

Vérifier qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en consomment assez.

