› 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.*

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé