

Prenez soin de votre santé !

5

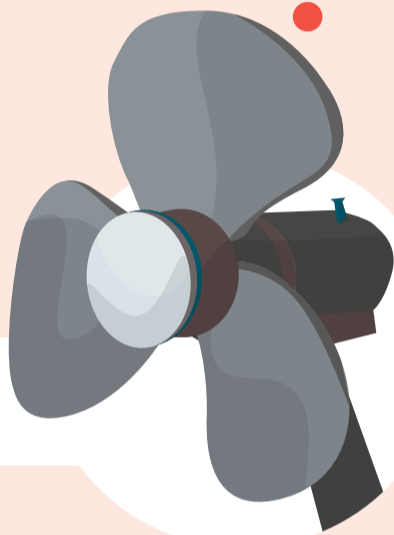
astuces pour les journées chaudes



Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.



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



Évitez des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes de la journée.

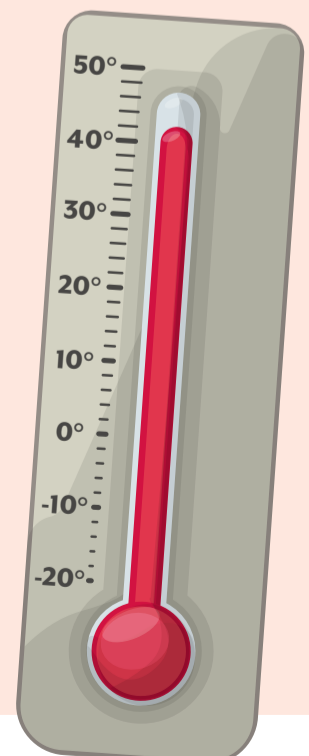


Rafrâchissez-vous en prenant des douches ou des bains partiels. (mains, pieds, ...)

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



Veillez à ce qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en boivent assez.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Tél.: 247-85653
sante.lu/canicule



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

Sante.lu