

ALERTE FORTE CHALEUR

Les températures grimpent ces jours-ci!

Voici quelques conseils pour vous protéger et protéger vos proches :

- Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif
- Évitez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes (11h-17h)
- Restez dans un endroits frais ou climatisé
- Mouillez vous le corps (brumisateur, douches fraîches)
- Donnez régulièrement des nouvelles à vos proches, surtout les personnes âgées ou vulnérables.

Prenez soin de vous !

