

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Quelques gestes simples pour résister à la canicule



PLANIFIEZ VOS ACTIVITÉS

Privilégiez les sorties et les activités physiques durant les heures les plus fraîches de la journée.



BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Hydratez-vous et optez pour des repas légers. Évitez les boissons sucrées, l'alcool, le café et le thé, qui peuvent favoriser la déshydratation.



RAFRAICHISSEZ-VOUS

Aérez votre domicile la nuit, fermez les fenêtres et les stores la journée. S'il fait trop chaud au domicile, trouvez de la fraîcheur ailleurs : piscines, forêts, musées, bibliothèques,...



PROTÉGEZ LES ENFANTS

Ne laissez jamais d'enfants dans un véhicule stationné. Préférez les ombrelles aux gazes de coton ou couvertures pour faire de l'ombre aux poussettes.



AIDEZ LES AUTRES

Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches pour vous assurer de leur bien-être.



RECONNAISSEZ LES SIGNAUX D'ALERTE

Si votre état de santé vous inquiète (faiblesse, confusion, vertiges, maux de tête, crampes, nausées, diarrhées), appelez votre médecin.



Pour plus d'informations, consultez
www.vs.ch/gestes-santé