

Conseils contre la chaleur

- Buvez beaucoup.
- Le mieux est de boire de l'eau.
- Ne buvez **pas** d'alcool.



- Portez des vêtements légers.
- Portez des vêtements amples.
- Le mieux est de porter des vêtements clairs en coton.
- Portez un chapeau pour vous protéger du soleil.



- Utilisez de la crème solaire.



- Aérez les pièces

- le matin
- le soir

- Pendant la journée, laissez

- les stores fermés
- les rideaux fermés

- Éteignez les appareils électriques non utilisés.

- Ne faites **pas** de sport fatigant.

- Restez à l'ombre.

- Ne faites **pas** de travail fatigant.



Les conseils contre la chaleur sont particulièrement importants.

Pour la santé des :

- enfants
- personnes âgées

.....

Le service médical agréé du service de santé publique de la communauté régionale de Sarrebruck se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Communauté régionale de Sarrebruck
Service de santé publique | Service médical agréé
Stengelstraße 10-12 | 66117 Sarrebruck
Tél.: 0049 (0)681 506-5380