

Canicule & fortes chaleurs

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !



Éviter
les efforts physiques



Boire régulièrement
de l'eau



Maintenir les locaux au frais :
fermer les volets & fenêtres le jour
& aérer la nuit



Donner & prendre
des nouvelles de ses
proches



Mouiller son corps
et se ventiler



Ne pas boire
d'alcool

CHU 
Saint-Étienne

