

CONFORT D'ÉTÉ

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !



GARDEZ VOTRE LOGEMENT AU FRAIS



Maintenez la maison au frais : fermez les volets et les fenêtres

Astuce : si votre logement ne dispose pas de volets vous pouvez placer un draps humide devant les fenêtres pour rafraichir l'air

Réduisez l'utilisation d'appareils électriques qui dégagent de la chaleur

Faites circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air

MIEUX VIVRE AVEC LA CHALEUR



Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant l'alcool et les boissons glacées

Évitez les efforts physiques et les sorties entre 11h et 16h

Mangez en quantité suffisante



Donnez fréquemment des nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin



Retrouvez les gestes et astuces pour mieux vivre la chaleur

