

# trop chaud ?

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

## Activité physique



Urgence vitale ?

**144**

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Manger léger

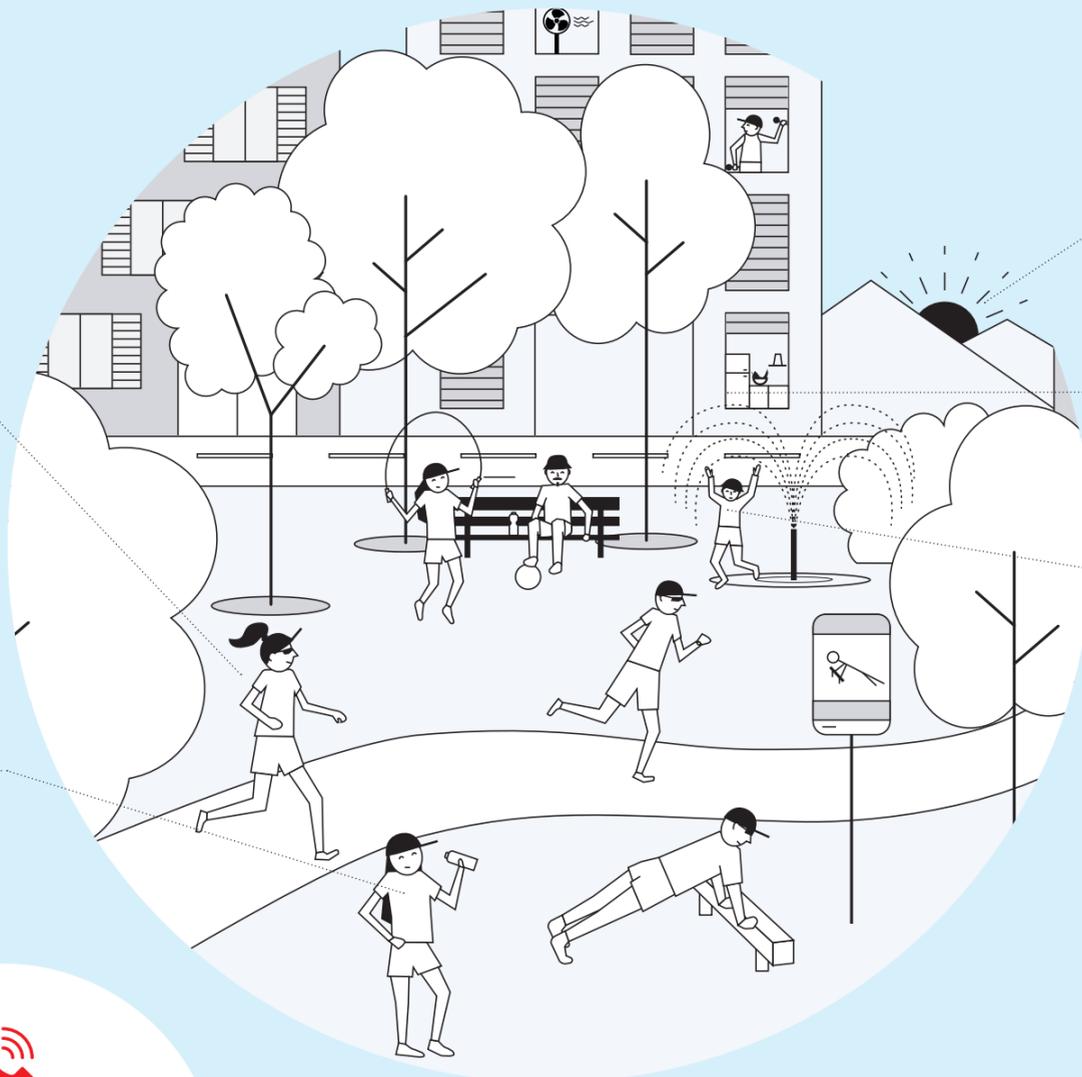
Se rafraîchir

S'informer en cas de prise de médicaments

Évaluer votre condition physique

Porter des vêtements légers

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif



Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

**votre médecin**

ou la Centrale des médecins

**0848 133 133**

