

# 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](http://www.vs.ch/gestes-santé)