

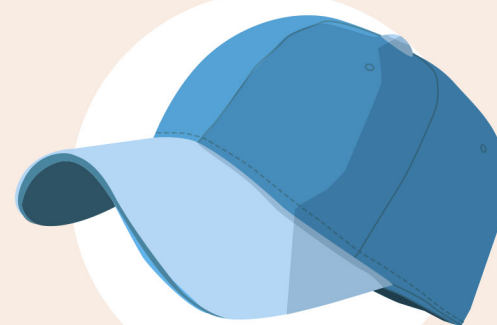
5

Prenez soin de votre santé !

astuces pour les journées chaudes

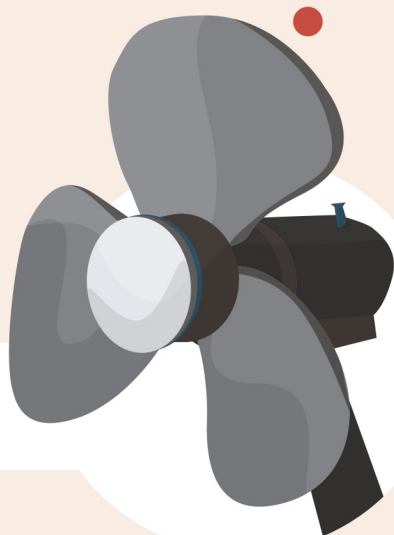


**Buvez au moins
1,5 litre d'eau par jour.**



**Passez plusieurs
heures par jour dans
des endroits frais ou à
l'ombre.**

**Évitez des activités
physiques intenses
pendant les heures
les plus chaudes de la
journée.**

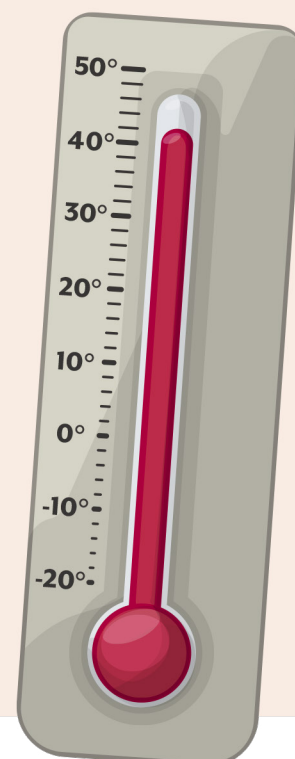


**Rafraîchissez-
vous en prenant
des douches ou
des bains partiels.
(mains, pieds, ...)**

**Allez quotidiennement chez
les personnes âgées de votre
entourage qui vivent seules.**



**Veillez à ce qu'elles disposent
de suffisamment d'eau
minérale et qu'elles en boivent
assez.**



POUR PLUS D'INFORMATIONS
canicule.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

SanteSecu.lu