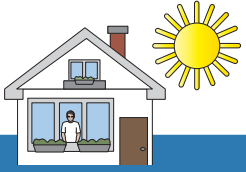


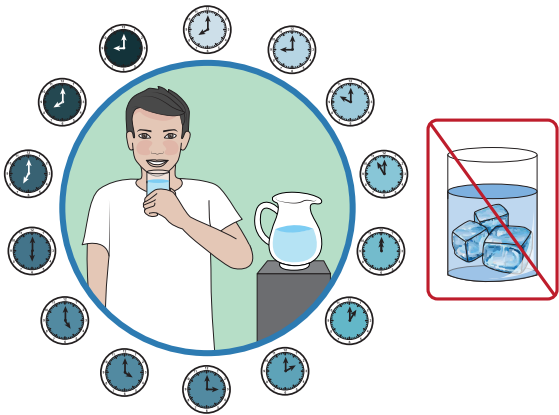
Je reste en bonne santé pendant la canicule

La canicule c'est quand il fait très chaud dehors.



A la maison

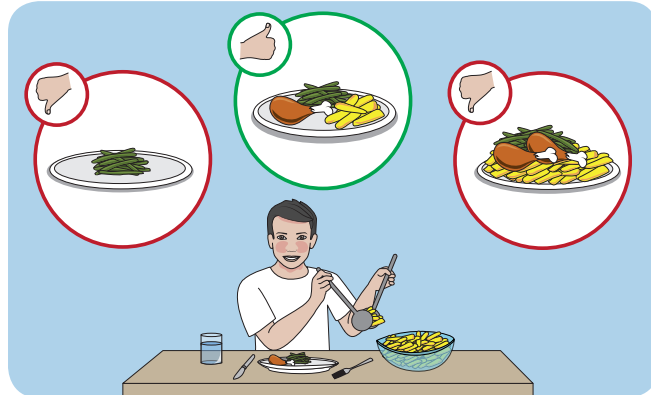
Je bois de l'eau régulièrement.
Je ne bois pas d'eau glacée.



Je ne bois pas d'alcool.



Je mange comme d'habitude.
Pas moins et pas plus.



Je ne fais pas d'efforts physiques.

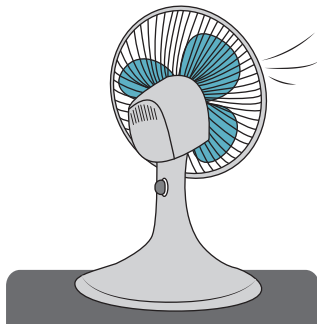


Pour me rafraîchir, je peux utiliser :

un brumisateur,

un ventilateur,

une serviette mouillée.

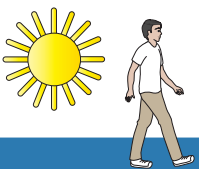
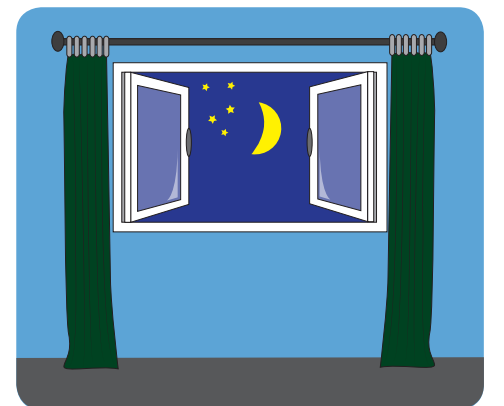


Je garde ma maison fraîche.

La journée, je ferme les fenêtres.
Je ferme les volets ou les rideaux.

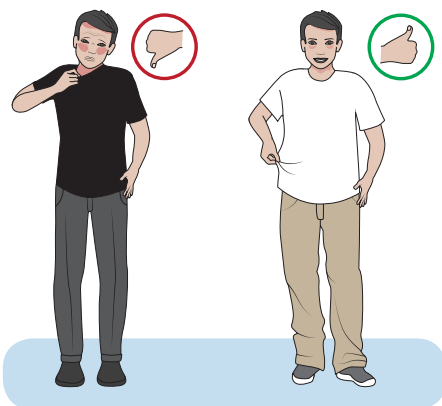


La nuit, j'ouvre les fenêtres.

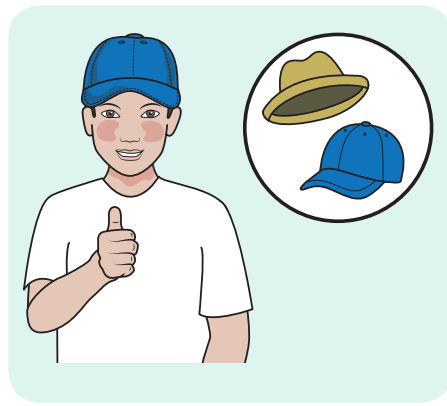


Si je sors

Je porte des vêtements larges de couleur claire.



Je protège ma tête avec un chapeau.

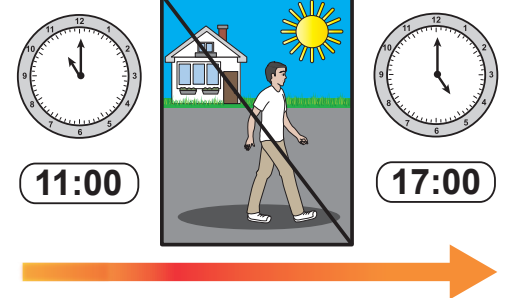


Je mets de la crème solaire.



J'évite de sortir quand il fait très chaud.

Entre 11h et 17h.



© CoActis Santé - SantéBD - www.santebd.org

Je parle ou je téléphone

à ma famille ou à mes proches.



Si je ne me sens pas bien, j'appelle mon docteur

Par exemple :

je suis très fatigué,



j'ai de la fièvre,



j'ai des vertiges.



Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

www.santebd.org



SantéBD a le soutien de :

