

- ✓ Maintenir sa maison au frais. Fermer les volets pendant la journée



- ✓ Manger en quantité suffisante

- ✓ Se mouiller le corps plusieurs fois par jour



- ✓ Passer 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais

- ✓ Ne jamais laisser une personne ou un animal dans la voiture



- ✓ Eviter de sortir aux heures les plus chaudes



- ✓ Donner et prendre des nouvelles de son entourage



- ✓ Eviter les efforts physiques



**Boire  
beaucoup  
d'eau**



**(au moins 1,5  
litre/jour)**