

# ➤ 5 règles d'or lors des grandes chaleurs ◀

## 1. **Boire beaucoup**

*(au moins 1.5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour)*

## 2. **Passer plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre**

*(fermer fenêtres, volets et stores pendant la journée)*

## 3. **Eviter des activités physiques intenses pendant les heures les plus chaudes**

## 4. **Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains partiels**

## 5. **Aller quotidiennement chez les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules.**

*Vérifier qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en consomment assez.*

