

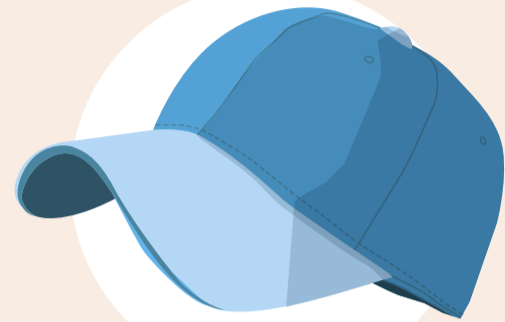
**Prenez soin de votre santé !**

**5**

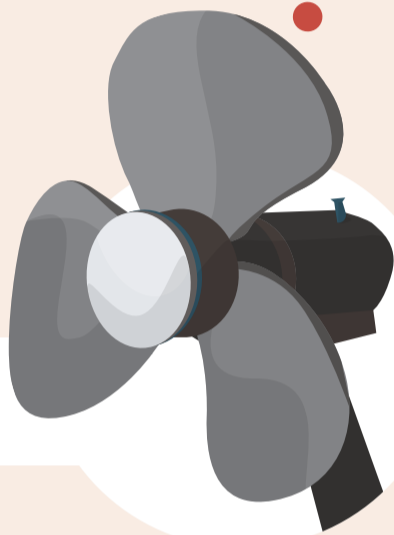
# **astuces pour les journées chaudes**



**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.**

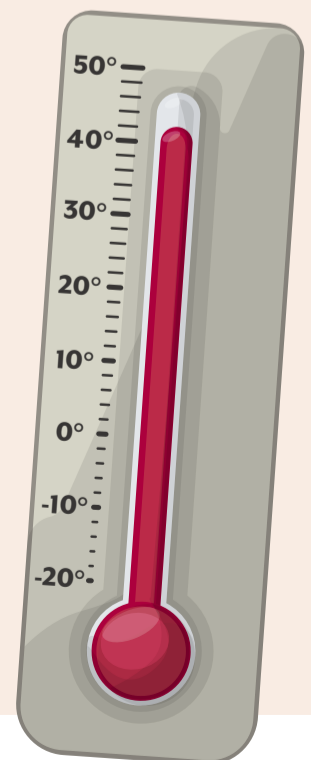


**Rafrâchissez-vous en prenant des douches ou des bains partiels. (mains, pieds, ...)**

**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

**Tél.: 247-85653**

[sante.lu/canicule](http://sante.lu/canicule)



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

Direction de la santé

**Sante.lu**