Comment me protéger ?



Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool



Je prends des nouvelles des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte,** si **j'ai un bébé** ou si **je suis une personne âgée.**
Si **je prends des médicaments :** je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.