



www.zslux.be

Conseils
Prévention

Il fait trop chaud !

Adoptez les bons réflexes



Hydratez-vous en buvant beaucoup d'eau



Mouillez votre corps régulièrement à l'aide d'un brumificateur, par exemple



Ventilez-vous



Mangez en quantité suffisante



Ne buvez pas d'alcool



Evitez les efforts physiques



Maintenez votre habitation au frais en fermant les volets le jour et en aérant la nuit



Prenez des nouvelles de vos proches

Quels sont les signaux d'alerte ?



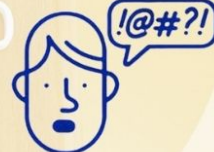
Crampes



Fatigue Inhabituelle



Vertiges Nausées



Propos Incohérents



Maux de tête



Fièvre > 38°



Soyez particulièrement vigilants avec les enfants et les personnes âgées

En cas d'urgence, appelez les secours en composant le **112**