

# 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



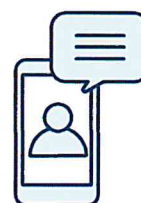
**Je privilégie des**  
activités douces



**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.