

L'Office de la santé a le plaisir de vous annoncer la mise à jour de sa page internet sur le sujet de la santé en période de canicule que nous vous invitons à consulter. Sur <https://www.gsi.be.ch/fr/start/themen/gesundheit>

Nous vous rappelons les principales **règles d'or pour surmonter la canicule** :

- Éviter les efforts physiques
- Ne pas s'exposer à la chaleur, se rafraîchir
- Boire beaucoup d'eau, éviter l'alcool, manger léger
- En cas de prise de médicaments : consulter une ou un médecin pour savoir si le traitement doit être adapté.

Prenez soin de vous et des autres :
les bons gestes pour surmonter la canicule



aérer et rafraîchir



aider les autres



s'habiller léger



boire de l'eau

