

FORTES CHALEURS

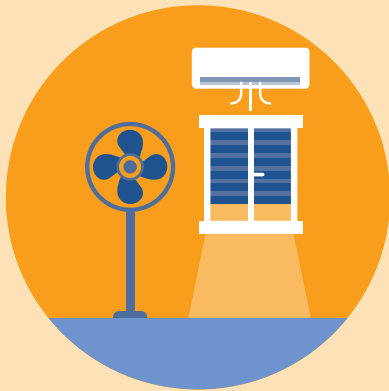
LES BONS GESTES À ADOPTER

WARM WEER

WAT JE MOET DOEN



Buvez régulièrement de l'eau
Drink regelmatig water



Restez à l'intérieur au frais,
baissez vos volets
Blijf binnen in de koelte,
doe je rolluiken naar beneden



Evitez les efforts
physiques inutiles
Vermijd onnodige
inspanningen



Mangez frais et en
quantité suffisante
Eet voldoende frisse
gerechten



Rafrachissez votre corps
à l'aide d'un spray d'eau ou
d'un linge humide
Verfris je lichaam met een
waterspray of een vochtige doek



Contactez régulièrement vos proches
pour leur donner de vos nouvelles
Houd contact met je omgeving
zodat ze weten hoe het met je gaat