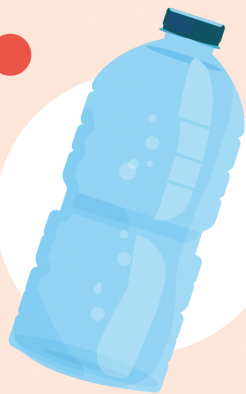


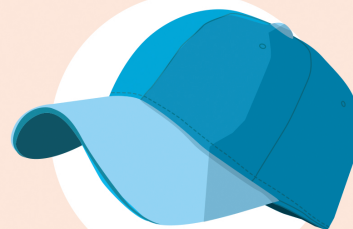
5

Prenez soin de votre santé !

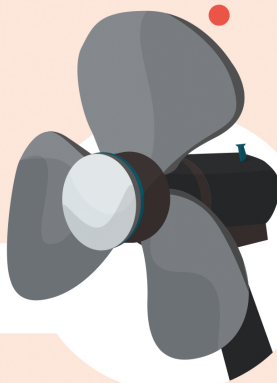
astuces pour les journées chaudes



**Buvez au moins
1,5 litre d'eau par jour.**



**Passez plusieurs
heures par jour dans
des endroits frais ou à
l'ombre.**



**Évitez des activités
physiques intenses
pendant les heures
les plus chaudes de la
journée.**

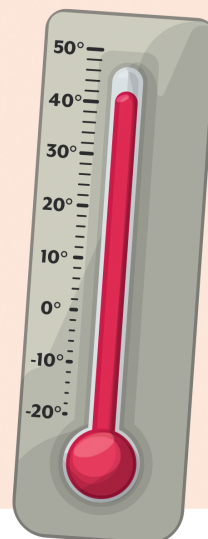


**Rafraîchissez-
vous en prenant
des douches ou
des bains partiels.
(mains, pieds, ...)**



**Allez quotidiennement chez
les personnes âgées de votre
entourage qui vivent seules.**

**Veillez à ce qu'elles disposent
de suffisamment d'eau
minérale et qu'elles en boivent
assez.**



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Tél.: 247-85653
sante.lu/canicule



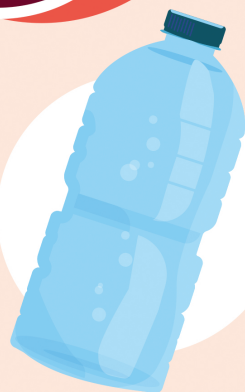
LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Sante.lu

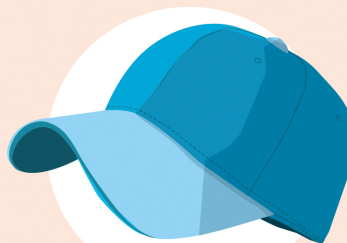
5

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

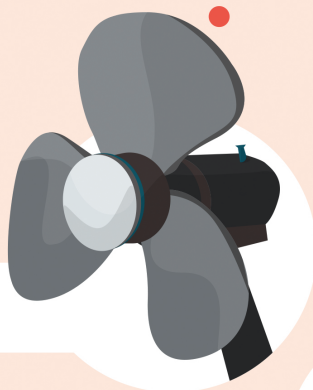
Tipps für heiße Tage



Trinken Sie viel.
(mindestens 1,5 Liter Wasser)



**Halten Sie sich in
gekühlten Räumen
oder im Schatten auf.**



**Betreiben Sie
keine körperlich
anstrengenden
Aktivitäten während
der heißesten
Tageszeit.**

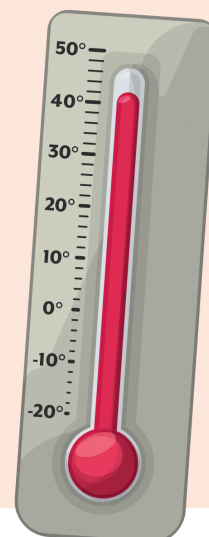


**Kühlen Sie sich
ab durch Duschen
oder Teilbäder.
(Füße, Hände)**



**Sehen Sie täglich nach
alleinstehenden, älteren
Menschen in Ihrem Umfeld.**

**Achten Sie darauf, dass
diese ausreichend mit
Wasser versorgt sind und
genügend trinken.**



FÜR FRAGEN:

Tel.: 247-85653
sante.lu/hitzewelle



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Sante.lu