

Les bons réflexes !

Personnes âgées



Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif. Mangez des fruits et des crudités



Evitez de sortir aux heures les + chaudes, mais plutôt le matin ou tard le soir.



Donnez régulièrement des nouvelles à votre entourage.

Parents - enfants



Buvez au moins 1L ½ d'eau par jour. Evitez de consommer de l'alcool.



Evitez les activités sportives intenses.



Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, voisins, et amis âgés et handicapés.