

**Le réseau d'aides et de soins Help
vous souhaite un bel été !**



**L'été est sur le pas de la porte.
Qui dit été, dit risques liés
aux fortes chaleurs !**

Pour éviter le coup de chaleur et la déshydratation, le réseau d'aides et de soins Help vous recommande quelques gestes à adopter en cas de fortes chaleurs pour que votre été se présente bien.

Si vous avez des questions, appelez-nous au ☎ **26 70 26**.
Tous les conseils utiles sont au verso.
Affichez-les chez vous pour ne pas les oublier !

CONTACT :

Help asbl | 11, place Dargent | L-1413 Luxembourg

☎ 26 70 26

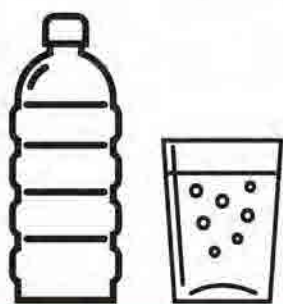
✉ info@help.lu

🌐 web www.help.lu

f www.facebook.com/reseau.help

help[°]
All Dag ass e gudden Dag

FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS GESTES !

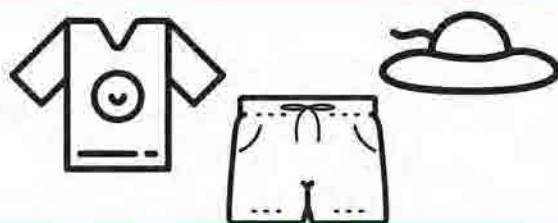


1

Buvez régulièrement de l'eau

2

Portez des vêtements légers

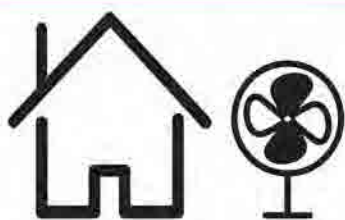


3

Ne buvez pas d'alcool

4

Rafrâchissez votre corps

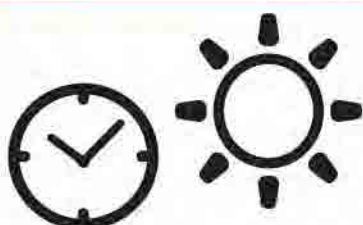
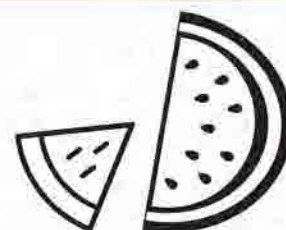


5

Maintenez l'intérieur de
votre maison au frais

6

Mangez en quantité suffisante



7

Evitez de sortir aux heures
les plus chaudes