

TRAVAIL & CHALEUR PROTEGEZ-VOUS !



Manger léger et fractionner les repas.

Boire régulièrement de l'eau.



Etre vigilant pour ses collègues.

Signaler dès que l'on se sent mal !

Eviter de sortir aux heures les plus chaudes.



Maintenir une habitation au frais en fermant fenêtres et volets le jour et en aérant la nuit.

Se rafraîchir avec un linge humide ou un brumisateur plusieurs fois par jour.

Limiter les activités physiques.



PROTISVALOR

Aix*Marseille universite