

QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

S'HYDRATER

Pour vous hydrater et avoir assez de sels minéraux, essayez le GEROSTAR.



SE RAFRAÎCHIR

- 1 Mouiller un linge et le mettre au frigo quelques minutes si besoin.
- 2 S'allonger et poser le linge frais sur tout le corps, sur le front, les mains, les pieds ou sous la nuque.
- 3 Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.



MAL-ÊTRE OU FATIGUE
Contactez votre médecin

MALAISE OU URGENCE
Contactez LE 144