

# 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