



CANICULE EN VALAIS LES BONS GESTES



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Protégeons-nous, restons vigilants !

1. BOIRE RÉGULIÈREMENT

Buvez de l'eau tout au long de la journée, même sans soif. Évitez l'alcool et les boissons sucrées.



2. RESTER AU FRAIS

Restez dans des lieux frais ou climatisés. Fermez volets et stores le jour, aérez la nuit ou tôt le matin.



3. SE PROTÉGER DU SOLEIL

Portez des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil. Recherchez l'ombre et évitez le soleil direct.



4. ADAPTER SES ACTIVITÉS

Évitez les efforts physiques intenses aux heures chaudes. Privilégiez les activités calmes.



5. MANGER LÉGER

Privilégiez les fruits, légumes et aliments légers. Évitez les repas copieux et l'alcool.



6. PRENDRE SOIN DES AUTRES

Pensez aux personnes âgées, isolées ou fragiles. Prenez de leurs nouvelles régulièrement.



7. ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNES

- Maux de tête
- Nausées
- Fatigue inhabituelle
- Vertiges
- Grande faiblesse
- Troubles de la concentration



**APPELEZ,
LES SECOURS
144
ou le 112**

Mettez-vous à l'ombre ou dans un endroit frais et buvez de l'eau.



RESTEZ INFORMÉS

Consultez les prévisions et les conseils sur :

www.vs.ch/canicule

VIGILANCE CANICULE

- Pas de danger particulier
- Soyez attentif
- Danger marqué
- Grand danger

**ENSEMBLE,
FAISONS FACE À
LA CHALEUR !**

