



➤ Je dois boire 1,5 L d'eau par jour



➤ Je ne dois pas boire de l'alcool



➤ Je me mouille le corps et le visage plusieurs fois dans la journée



Par exemple avec un brumisateur, en prenant des petites douches



➤ J'utilise un ventilateur dans ma maison



➤ Je mange comme d'habitude



Par exemple : des soupes, des fruits, des légumes, du pain

➤ Je ferme les volets et les persiennes pendant la journée



➤ J'aère pendant la nuit



➤ Je reste à la maison pendant



les heures les plus chaudes de la journée

Les heures les plus chaudes de la journée sont entre 11 h 00 et 21 h 00



➤ Je passe plusieurs heures dans des endroits frais ou climatisés



Par exemple : parc, église, centre commerciaux



Pour connaître les lieux de fraîcheur près de chez moi

Je clique sur le lien internet en-dessous :

<https://capgeo.sig.paris.fr/Apps/IlotsFraicheurUrbaine/>

