



# HOW TO PROTECT YOURSELF AGAINST HEAT?

## COMMENT SE PROTÉGER DE LA CHALEUR?

Drink water and fluids frequently without waiting until you are thirsty.



Buvez de l'eau et des liquides le plus souvent possible, sans attendre la sensation de soif.

Increase your intake of salads, vegetables, and fruit.



Augmentez votre consommation de salades, légumes et fruits.

Avoid fatty foods and large meals.



Évitez les repas gras et abondants.

Avoid caffeinated, alcoholic, and sugary drinks.



Évitez de consommer des boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou très sucrées.

### Outdoors:

Avoid exposure to the sun in the middle of the day (noon to 5 p.m.).



Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (12h-17h).

Wear lightweight, light-coloured clothing, hats, caps and certified sunglasses.



Portez des vêtements légers et clairs, des chapeaux, casquettes et lunettes de soleil homologuées. Appliquez de la protection solaire à facteur élevé et adaptée à votre nature de peau, y compris dans l'eau.

Use sun protection with a high protection factor suitable for your skin type, even in water.

If you plan to do physical exercise, schedule it for early morning or late evening.



Si vous vous prêtez à une activité physique, programmez-la aux premières ou dernières heures de la journée.

Always carry water with you.



Munissez-vous toujours d'eau.

Take advantage of the network of comfortable routes and climate shelters in Vitoria-Gasteiz.



Profitez du réseau routier confortable et des refuges climatisés de Vitoria-Gasteiz.

Make sure that no person or animal is left in a parked and closed vehicle, even if it is in the shade.



Assurez-vous que personne, ou aucun animal ne reste dans un véhicule stationné et fermé, même à l'ombre.

### Indoors:

Take advantage of cooler spells to ventilate indoor rooms, and if you have a fan, use it.



Profitez des moments les moins chauds de la journée pour ventiler les pièces intérieures et utilisez un éventail ou un ventilateur si vous en disposez.

Refresh your body with cool water.



Rafraîchissez-vous entièrement avec de l'eau fraîche.

Try to visit elderly people who live alone or are dependent at least once a day.



Essayez de rendre visite au moins une fois par jour aux personnes âgées vivant seules ou dépendantes.

Take special care of those most vulnerable to the heat: children, the elderly, and people with illnesses, especially if they live alone.



Prenez particulièrement soin des personnes les plus vulnérables à la chaleur : les enfants, les personnes âgées et les personnes malades, surtout si elles vivent seules.

Heat can lead to dehydration, sunstroke and/or heat stroke (nausea, dizziness, headache, temperature, and tiredness).



La chaleur peut produire de la déshydratation, des insulations et/ou coups de chaud (nausées, maux de tête, fièvre et fatigue).

In severe cases: seizure, fainting, decreased consciousness, behavioural disorders-> call 112 for medical attention..

Dans les cas plus graves: convulsions, évanouissement, perte de conscience, altérations du comportement => appeler le 112 pour une assistance médicale.

