



QUELQUES CONSEILS A SUIVRE EN PERIODE DE CANICULE

- La réhydratation est primordiale. Avant tout, buvez beaucoup d'eau fraîche, non glacée, très régulièrement. Le coca, les limonades sucrées donnent soif et ne désaltèrent pas.
- Commencez votre journée le plus tôt possible afin de profiter de la fraîcheur des heures matinales.
- N'oubliez pas d'aérer vos locaux dès votre arrivée, **sauf si l'air extérieur est plus chaud que l'air intérieur.**
- La tenue vestimentaire doit être adaptée. Portez des vêtements en coton, légers, amples et confortables.
- Surveillez votre alimentation en quantité et en qualité : favorisez la consommation de légumes et de crudités, évitez les repas lourds et copieux, les boissons alcoolisées et la surconsommation de café.
- Occultez et **fermez** vos fenêtres en cas d'exposition directe aux rayons du soleil aux heures chaudes.
- L'usage des ventilateurs individuels est à nouveau permis. Ils ne refroidissent pas l'air mais donnent une agréable sensation de fraîcheur. Quant aux conditionnements d'air, il y a lieu de s'assurer qu'ils sont régulièrement entretenus.
- Les locaux renfermant des appareils générateurs de chaleur (ex. photocopieurs, etc.) ne doivent être fréquentés que le temps nécessaire pour un travail ponctuel. S'ils sont contigus à d'autres locaux, en fermer la porte empêche la chaleur de pénétrer dans les autres bureaux.
- Evitez le tabagisme.