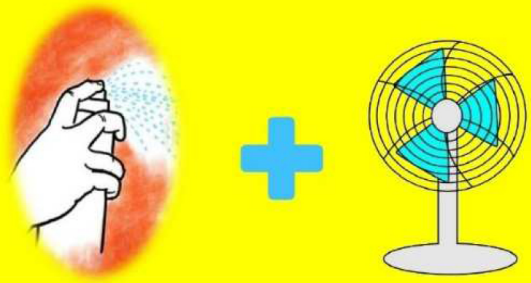
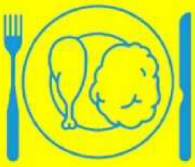
CANICULE :

LES BONS GESTES A EFFECTUER



Je mouille mon corps et je me ventile



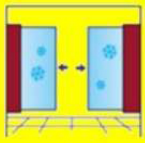
Je mange en quantité suffisante

J'évite les efforts physiques

Je donne des nouvelles à mes proches

Je maintiens ma maison au frais en fermant les volets et fenêtres. J'aère la nuit.

En tant que patient dialysé,
je bois seulement la quantité autorisée
(je peux demander conseil
à mon néphrologue ou aux infirmières)



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes

EN CAS DE MALAISE, J'APPELLE LE 15

AuraSanté