



Beat the heat!

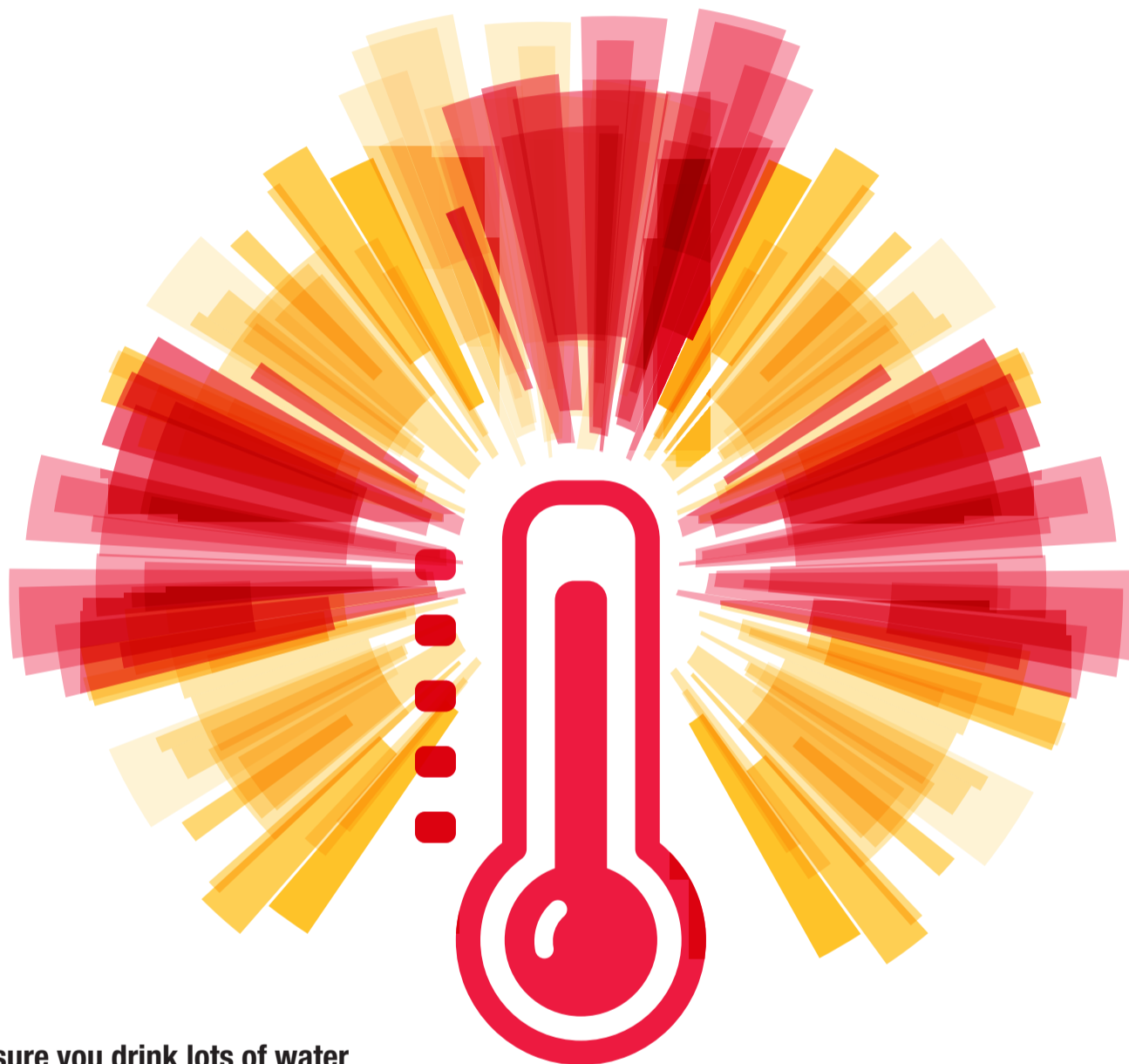


Comment affronter la canicule

With the weather set to stay hot, here are five tips on keeping cool and staying well.

Il va continuer à faire chaud.

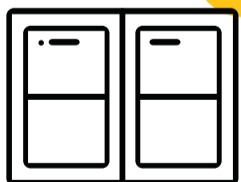
Quelques conseils pour mieux supporter la chaleur :



1

Make sure you drink lots of water

Buvez de l'eau en abondance



2

Keep windows and shutters closed during the day where possible to keep the heat out

Dans la mesure du possible, gardez les vitres et les stores fermés pendant la journée, pour empêcher la chaleur de rentrer



3

Wear loose fitting, light coloured clothing

Portez des vêtements amples et de couleur claire



4

Eat appropriately - fresh fruit, salads and vegetables are good choices

Ayez une alimentation appropriée : privilégiez les fruits frais, les salades et les légumes



5

Avoid strenuous exercise in the heat of the day

Évitez les efforts intenses pendant les heures les plus chaudes

