

# Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**



**Évitez  
l'alcool**



**Mangez en  
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres  
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous  
le corps**



**Donnez et prenez des  
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités  
sans efforts**