

Site Esch/Alzette :
rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange :
rue de l'Hôpital
L-3488 Dudelange

Nieder Korn :
av de la liberté
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Centrale téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu



Gesund durch den Sommer : Verhaltensregeln bei Hitze
Un été en pleine forme, règles de conduite en cas de canicule

Zehn Verhaltensregeln bei Hitze



1. Tragen Sie luftige, helle Kleidung aus Naturfasern
2. Halten Sie sich in kühlen Räumen und im Schatten auf
3. Vermeiden Sie übermäßige Anstrengungen, legen Sie körperliche Betätigungen wie einkaufen, spazieren gehen und Sport möglichst in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden
4. Setzen Sie sich möglichst wenig der prallen Sonne aus (z.B. bei der Arbeit im Garten)
5. Legen Sie Ruhepausen ein
6. Bevorzugen Sie leicht verdauliche Kost wie Gemüse, Obst, mageres Fleisch oder Fisch. Vermeiden Sie fettreiche Nahrung
7. Trinken Sie mehr als sonst, mindestens 2 bis 3 Liter, am besten Wasser oder Fruchtsaftschorlen, aber keinen Alkohol
8. Lüften Sie Räumlichkeiten nur nachts und morgens und dunkeln Sie tagsüber ab
9. Tragen Sie eine helle Kopfbedeckung, und schützen Sie ihre Haut mit Sonnenmilch wenn Sie in der Sonne unterwegs sind
10. Verwenden Sie zum Abkühlen kalte Fußbäder, nasse Handtücher, Sprühflaschen oder kühlende Körperlotionen

Dix règles de conduite en cas de canicule

1. Portez des vêtements amples, de couleur claire et à base de fibres naturelles
2. Restez dans les pièces les plus fraîches de votre domicile ou à l'ombre
3. Évitez tout effort excessif, effectuez toute activité physique, telle que faire les courses, se promener ou faire du sport, tôt le matin ou tard le soir
4. Exposez-vous le moins possible au soleil (p.ex. lors du jardinage)
5. Ménagez des périodes de repos
6. Privilégiez les aliments faciles à digérer, tels que légumes, fruits, viande maigre et poisson. Évitez les aliments gras
7. Buvez plus que d'habitude, au moins 2 à 3 litres, de préférence de l'eau ou des jus de fruits dilués avec de l'eau gazeuse. Évitez l'alcool
8. N'aérez les pièces que le soir et le matin, et fermez les volets pendant la journée
9. Portez des chapeaux ou casquettes de couleur claire et protégez votre peau avec une crème solaire lorsque vous êtes exposé au soleil
10. Pour vous rafraîchir, faites des bains de pieds froids, utilisez des serviettes humides, des brumisateurs et des lotions rafraîchissantes pour le corps

Sollten Sie an heißen Tagen Gesundheitsbeschwerden verspüren, oder sich bereits bestehende Beschwerden verschlimmern, verständigen Sie umgehend einen Arzt.

Si vous observez des problèmes de santé ou si des problèmes de santé s'aggravent par temps chaud, contactez immédiatement un médecin.