

## Comment me protéger ?



Je reste au frais



Je bois de l'eau



J'évite de boire  
de l'alcool



Je mange  
en quantité  
suffisante



Je ferme les volets  
et fenêtres le jour,  
j'aère la nuit



Je mouille  
mon corps



Je donne et je prends  
des nouvelles  
de mes proches



Je fais  
des activités  
sans effort

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.