

## **Le groupe Sanef vous conseille**

- Passez le plus de temps possible dans un endroit frais
- Buvez de l'eau fréquemment
- Evitez les efforts physiques
- En cas de fatigue, maux de tête, vertiges, crampes n'hésitez pas à vous faire aider ou à appeler le 15 ou le 112
- Enfin, si vous devez vous déplacer, privilégier les heures les plus fraîches en ayant à bord du véhicule eau et brumisateurs. De l'eau potable est également à votre disposition gratuitement sur la plupart de nos aires de repos.