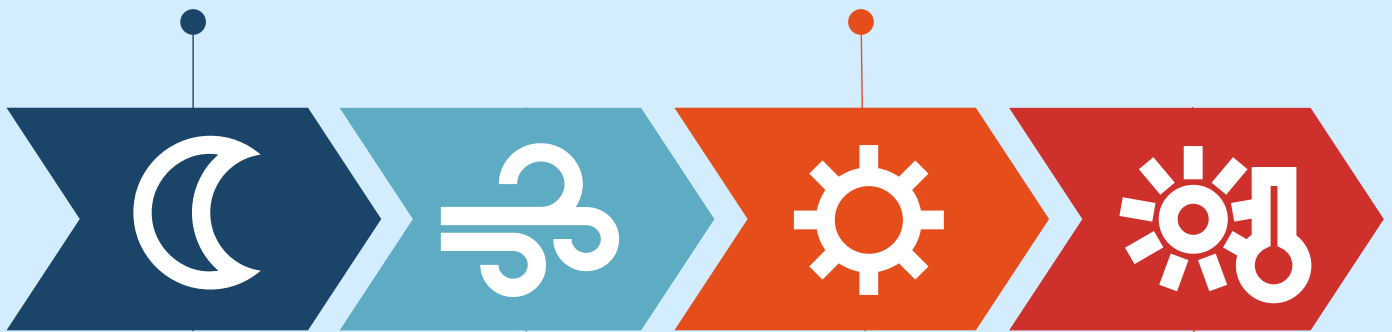


# Quels comportements en cas de fortes chaleurs ?

## Aération et refroidissement des locaux de travail

Si possible, laisser les fenêtres ouvertes en imposte durant la nuit

Refermer les fenêtres et les stores avant l'arrivée directe du soleil



Ouvrir en grand en début de matinée et favoriser les courants d'air

Si possible, ouvrir les fenêtres en imposte avant de partir en fin de journée



Réduire les sources de chaleur intérieures, en éteignant les éclairages et appareils non nécessaires

## Atténuer les effets de la chaleur



Boire plus d'eau que d'habitude tout au long de la journée



Choisir des vêtements légers et amples



Planifier les activités physiques pendant les heures les plus fraîches

**Soyez attentif aux signaux du corps !**

En cas de symptômes liés à la chaleur

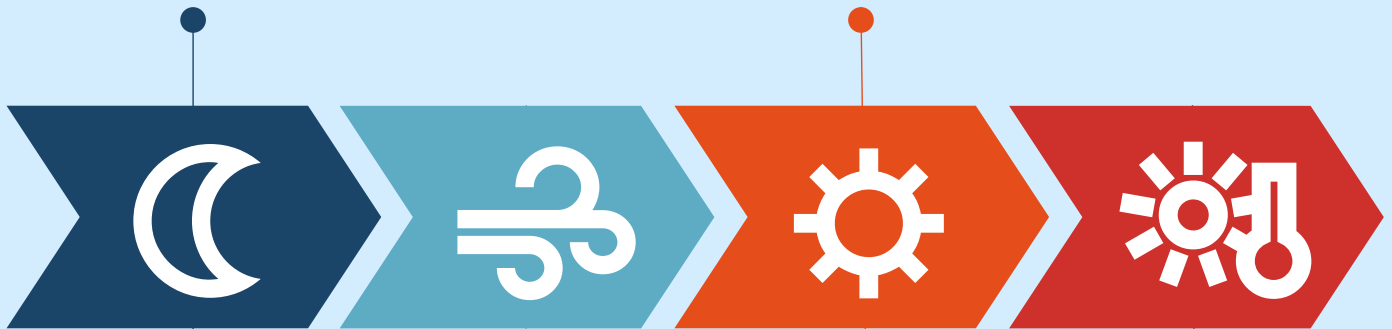
N'hésitez pas à appeler le numéro d'urgence EPFL 115 ou 021 693 30 00.

# How to behave during hot weather ?

## Ventilation and cooling of working areas

If possible, leave windows partially open (in imposte) at night

Close windows and blinds well before arrival of direct sun



Open widely in the early morning and encourage draughts

If possible, open windows partially open (in imposte) at the end of the day



Reduce indoor heat sources, by turning off lights and equipments that are not absolutely necessary

## Reducing the effects of heat



Drink enough water regularly before the effects of heat appear



Choose lighter and loose clothing



Schedule physical activities during the cooler hours

## Pay attention to body signals

In case of heat related symptoms,

do not hesitate to contact EPFL emergency number on 115 or 021 693 30 00.