

# Capsule canicule - télétravail

Série  
#5

## Saviez-vous que...

De nombreux travailleurs sont en télétravail et n'ont peut-être pas accès à un lieu climatisé. Certains gestes peuvent vous aider à supporter les effets de la chaleur.

**1. Mieux vaut laisser les fenêtres fermées en pleine journée** pour éviter de faire entrer l'air chaud à l'intérieur. Il est donc préférable d'**attendre que le mercure redescende pour aérer la maison.**

**3. Enlevez vos chaussettes!** Le corps se tempère grâce aux extrémités. Ainsi, si vos pieds sont au chaud, votre corps entier le sera!

**5. S'installer dans la pièce la plus fraîche** de la maison quand c'est possible!



**2. Il faut s'habiller en conséquence.** Ainsi, optez pour des vêtements légers. Avec des matières qui ne font pas transpirer.

**4. N'oubliez pas de vous hydrater!** C'est hyper important. Mais surtout de l'eau à température ambiante. Une eau trop froide donne les mauvaises informations à votre corps.

**6. N'hésitez pas à rafraîchir certaines parties de votre corps** avec une débarbouillette humide. Poignets, cou, poitrine, ou tempes... Sont les endroits du corps qui dégagent le plus de chaleur.

On espère qu'avec ces conseils vous arriverez à mieux supporter la chaleur en télétravail.