



## En caso de urgencia:

112 - Numéro d'urgence  
999 - SAMU  
998 - Pompiers  
997 - Police

Dans la zone des rencontres durant les Journées mondiales de la jeunesse, plusieurs points de secours identifiés ainsi que des bénévoles avec des badges et des tee-shirts reconnaissables sont à ta disposition



## Protèges-toi de la chaleur:

Choisis des vêtements clairs et légers, couvre toi la tête. Porte des lunettes de soleil et utilise la crème solaire Haute Protection contre les UV.



Bois minimum 2 litres d'eau par jour, de préférence sans gaz.  
Dans la zone des rencontres des Journées mondiales de la jeunesse tu trouveras des points d'eau potable.  
En cas de chaleur humidifie régulièrement le visage, les bras et les jambes.

Si tu présentes un des symptômes suivants : vertiges, nausées, palpitations, accélération du rythme cardiaque, température élevée du corps, rends-toi au plus vite dans un point de secours le plus proche ou contactes le numéro d'urgence.



Kraków  
**ŚDM** 2016



## Santé et hygiène:

Lave-toi souvent les mains, toujours avant de manger et après être sorti des toilettes.

Les lavabos et les toilettes se trouvent sur la zone des rencontres des JMJ.

Pour désinfecter les mains utilise des solutés hydro alcooliques en gel ou en mousse, lingettes antibactériennes ou autres liquides de désinfection destinés à l'hygiène du corps.

Lave toujours les fruits et les légumes avant la consommation.  
Ne mange jamais les produits après la date de péremption.  
Conserve les aliments dans un endroit frais en respectant les consignes sur les étiquettes.

Pour boire utilise ton propre gobelet ou la bouteille.  
Bois uniquement l'eau potable en bouteille ou provenant des points signalés.

