

AAFI AFICS Newsletter

ASSOCIATION DES ANCIENS FONCTIONNAIRES INTERNATIONAUX - Genève
ASSOCIATION OF FORMER INTERNATIONAL CIVIL SERVANTS - Geneva

n°7 juillet 2009



ETE

CHAUD... trop chaud...

PRENEZ SOIN DE VOUS

1. **Boire beaucoup** : eau, soupes, boissons énergisantes... tout au long du jour, **mais éviter l'alcool**
2. Ne sortez pas sans votre bouteille d'eau
3. **Limitez les activités physiques** ou reportez les tard le soir ou tôt le matin
4. **Protégez votre peau et vos yeux** : chapeau, lunettes, crème solaire....
5. Portez des vêtements légers et aérés
6. Vérifiez les possibles interactions indésirables entre vos médicaments et la chaleur ou le soleil
7. **Gardez la fraîcheur** : ventilateur et volets clos pour repousser la chaleur
8. Pour trouver de la fraîcheur réfugiez vous au supermarché pendant les heures les plus chaudes
9. Gardez le contact avec vos amis et votre famille
10. Mais surtout : **faites la sieste** car plus vous restez tranquille moins vous souffrirez de la chaleur.

ET PUIS

N'oubliez pas vos voisins s'ils sont âgés ou isolés.

Un simple geste, leur ouvrir la bouteille d'eau par exemple....

Voyage en Pologne : 1-7 septembre

Le voyage a dû être annulé par manque de participants

Erratum

A l'attention des personnes recherchant des informations sur la fiscalité au Canada
Merci de noter l'adresse correcte de l'ACAFI, l'Association des Anciens Fonctionnaires Internationaux
de MONTREAL
acafi.cafics@icao.int