

trop chaud?

Surveiller ces signaux d'alerte:

Vertiges, évanouissement
Nausées, vomissements
Fatigue, faiblesse
Maux de tête
Courbatures, crampes
Respiration rapide,
battements cardiaques élevés
Soif extrême
Urine de couleur jaune foncé
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,
appelez votre médecin ou la Centrale
des médecins au 0848 133 133**

Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte:

- + Température corporelle > 40°C
- + État confusionnel, inconscience
- + Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne
ou impossibilité à la faire boire:

Appelez le 144 et, en attendant les secours:

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
Éventer la personne autant que possible
Déplacer la personne vers un endroit frais

Direction générale de la santé (DGS VD)

trop chaud?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs**



Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores
pendant la journée

Bien aérer le matin tôt,
le soir et/ou la nuit

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

Éviter les boissons sucrées,
le café, le thé et l'alcool,
qui favorisent la déshydratation

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt:
l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque,
crème solaire indice 50, ombrage, etc.



Urgence vitale ?

144

Penser aux autres

Prendre des nouvelles
de ses amis, voisins
et proches vulnérables
(personnes âgées, malades,
nécessitant assistance, etc.)

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications
mobiles et sur le web

Manger léger

De préférence des repas froids,
riches en fruits et légumes

Éviter de consommer
des aliments laissés longtemps
à température ambiante
(risque d'intoxication alimentaire)

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou
un linge mouillé, une baignade
ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais



Votre état de santé
vous inquiète ?

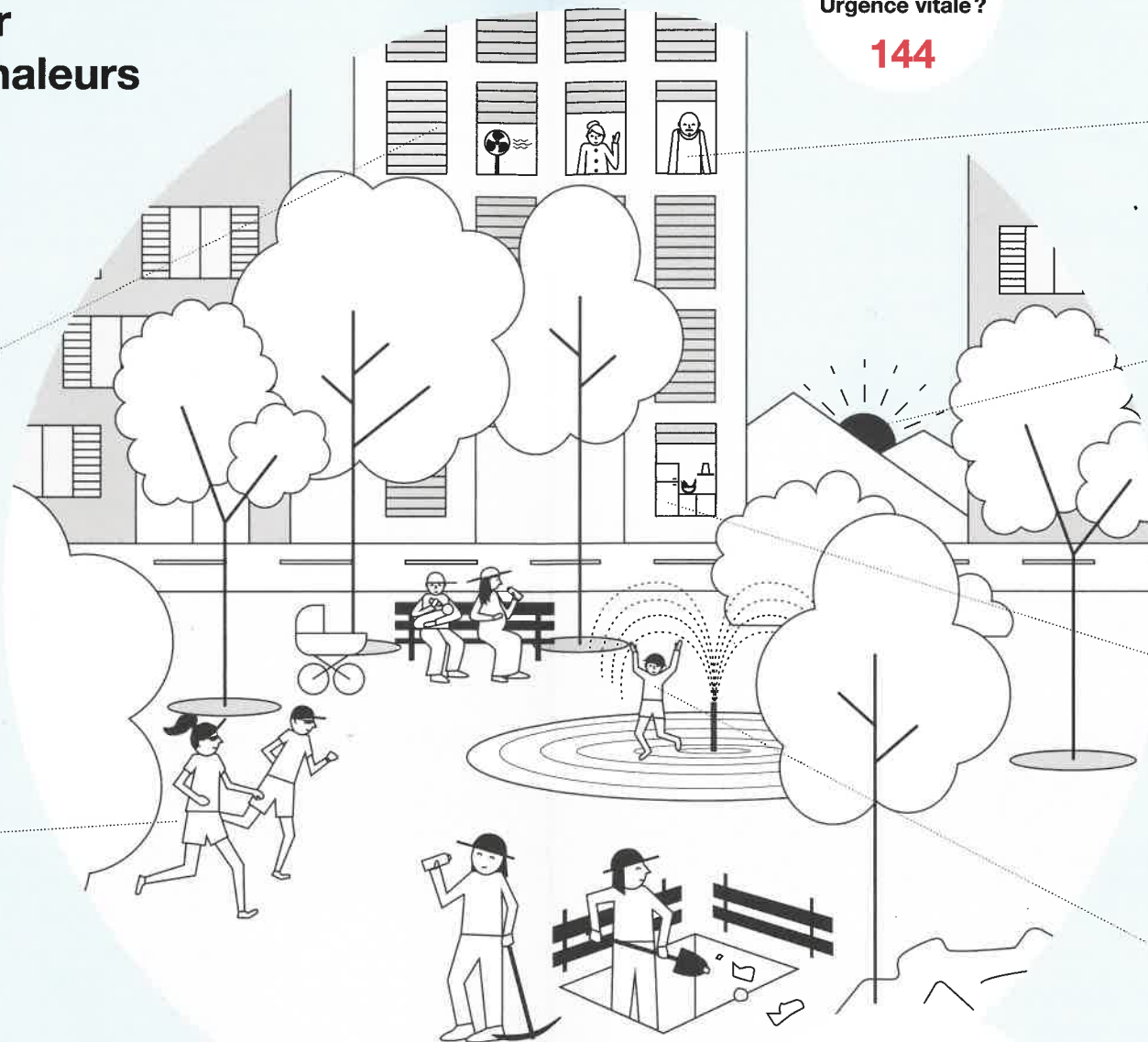
appelez
votre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin
ou en pharmacie pour identifier
des problèmes liés à la chaleur



Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

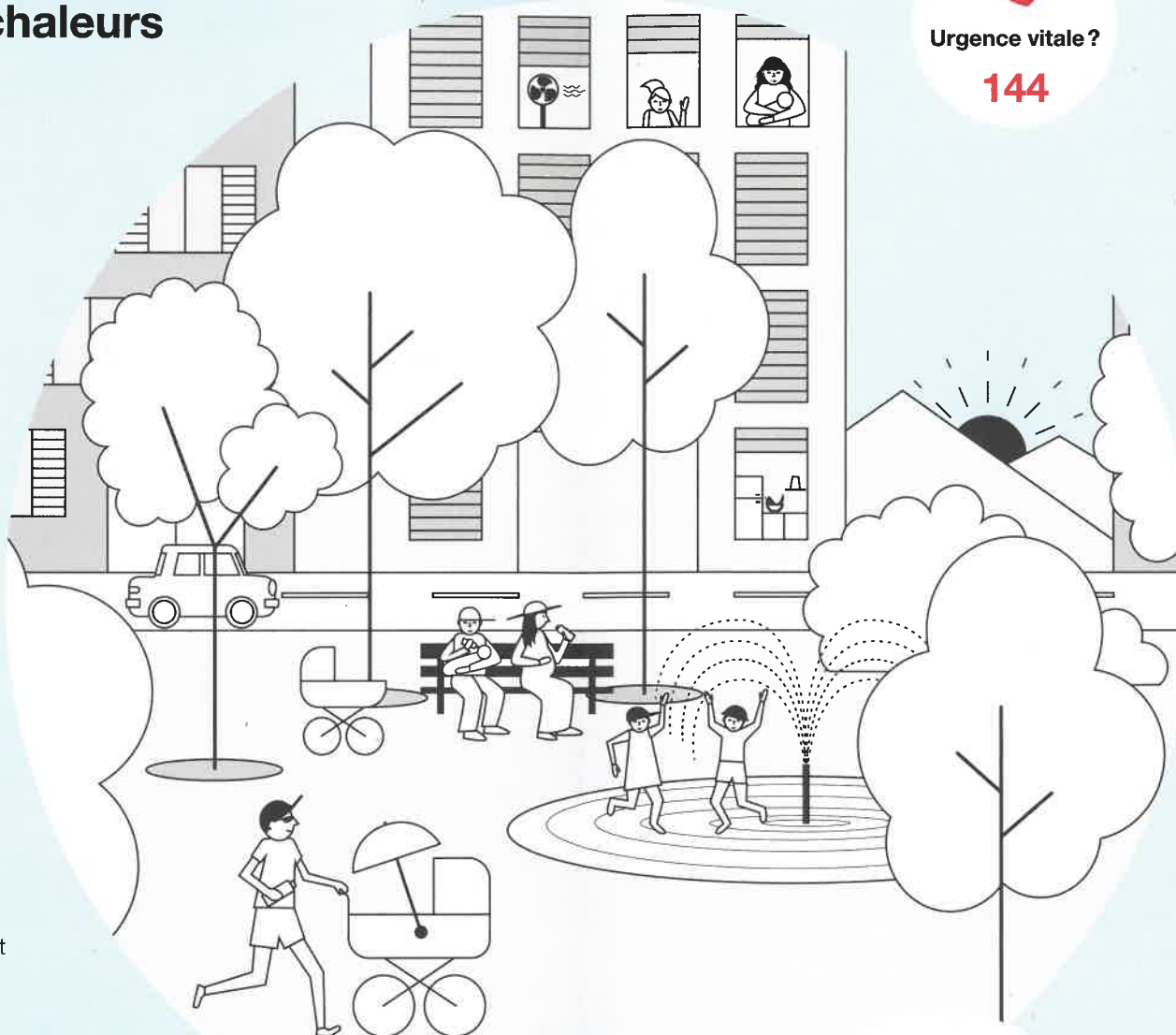
Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments



Urgence vitale ?

144

À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

Fraîcheur

Rafraîchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez
son pédiatre

ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs

Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Rester vigilant envers soi-même et les autres

S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

2-3 heures avant l'effort: 500 ml

15 minutes avant: 200-300 ml

Pendant: 200-300 ml chaque 15 minutes d'exercice

Après: Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation



Urgence vitale?

144

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt: l'air est frais et moins pollué

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais



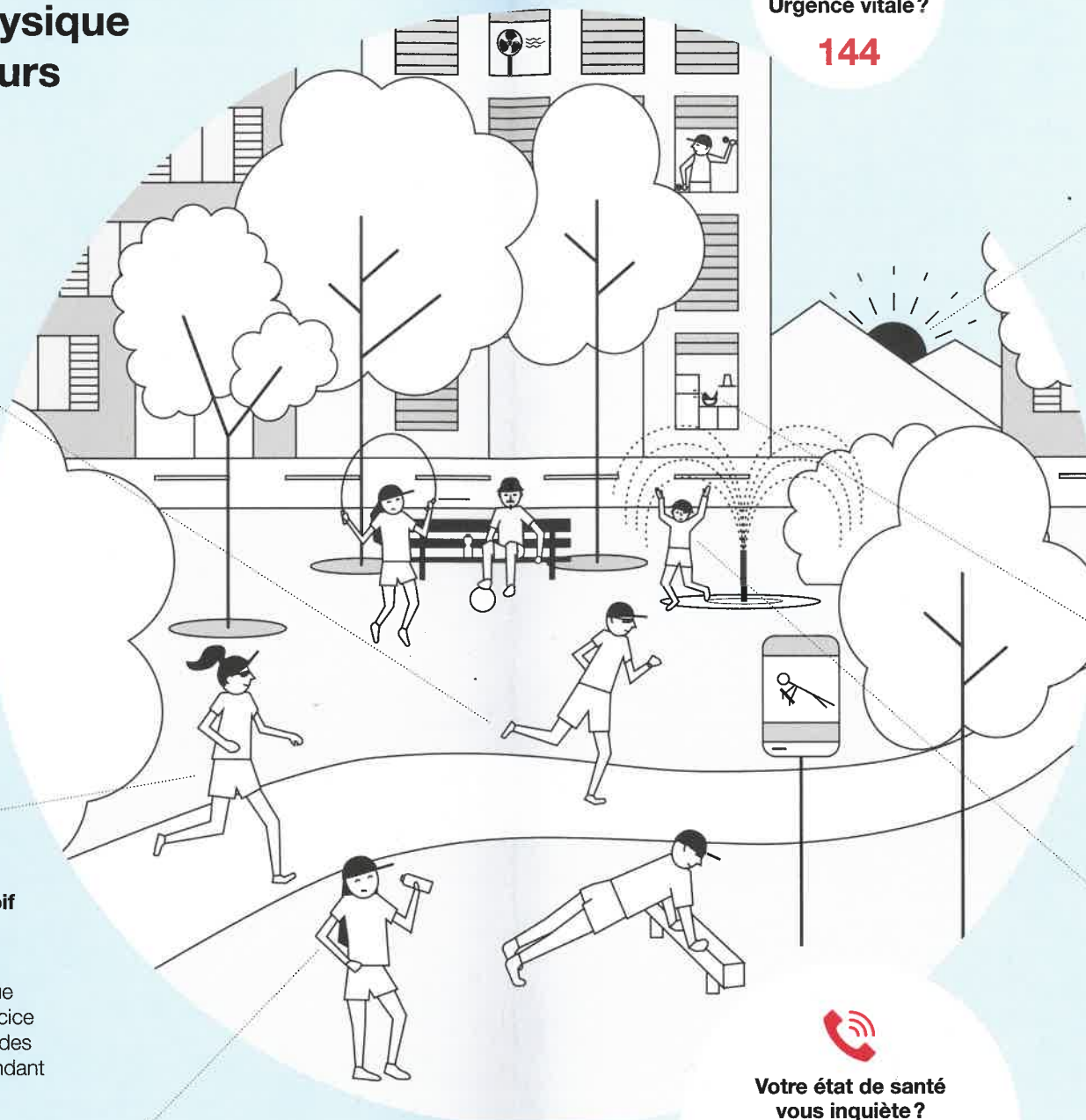
Votre état de santé vous inquiète?

appelez
votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 133 133

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

144

**Boire souvent,
sans attendre d'avoir soif**

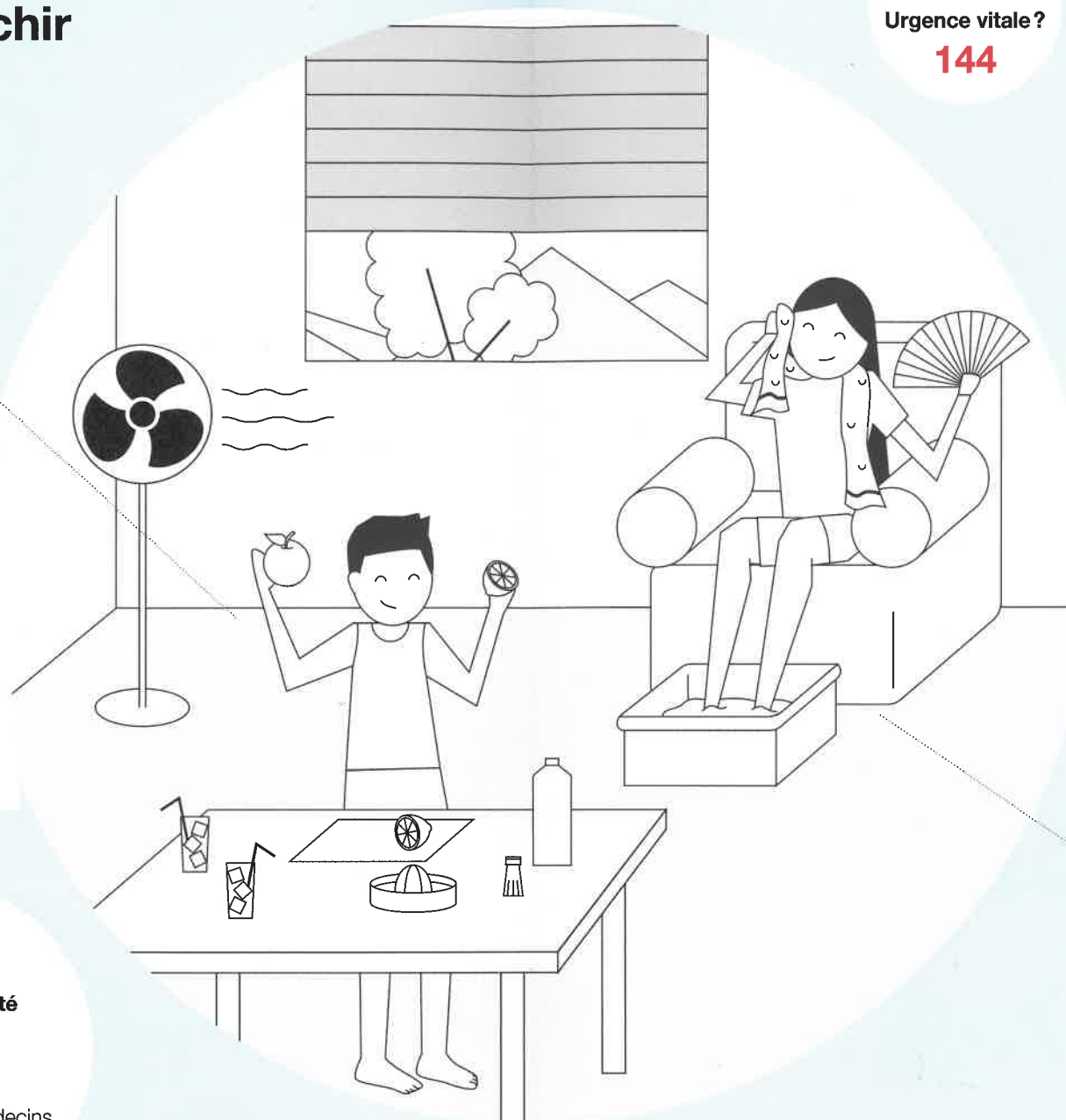
Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)



**Votre état de santé
vous inquiète ?**

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133



La technique du linge mouillé !

Humidifier un linge,
le mettre quelques minutes
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :

- sur le corps
- sur le front
- derrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains

Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur,
une baignade,
ou une douche fraîche