

# Les jours très chauds, c'est dangereux !

Spécialement pour les personnes de plus de 75 ans, pour les nouveau-nés, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

## Attention : urgence !

- La personne a plus de 40 degrés de fièvre
- La personne ne parle pas clairement
- La personne est inconsciente

## Apportez votre aide !

La personne doit :

- beaucoup boire (si elle est consciente)
- refroidir son corps
- se reposer dans un endroit frais

**Appelez le numéro d'urgence : 144**

## Pour se protéger de la canicule



### Rester à l'ombre

Mettez de la crème solaire. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.



### Garder le frais dans la maison

La journée : fermez les fenêtres et les stores. La nuit : ouvrez-les.



### Ne pas faire de sport, ni de travaux physiques

Dès midi jusqu'en fin d'après-midi : pas de sport, ni de travail physique. Restez à l'ombre et au frais.



### Beaucoup boire

Buvez au minimum 1,5 litre par jour : de l'eau ou de la tisane sans sucre. Ne buvez pas d'alcool.



### Demander conseil à votre médecin ou votre pharmacienne

Vous devez peut-être adapter vos médicaments à cause de la chaleur.



### Rafrâchir le corps

Par exemple : par une douche fraîche ou un bain de pieds froid.



# Trois règles d'or pour les jours de chaleur

Pour que vous et vos proches traversiez les journées chaudes en toute sérénité ! Les journées chaudes peuvent avoir des conséquences sur la santé. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les jeunes enfants, les nourrissons et les femmes enceintes sont particulièrement à risque.



Soyez prévoyant : informez-vous sur les alertes à la canicule sur MétéoSuisse.

# 1



## Éviter les efforts physiques



Abordez notamment les heures les plus chaudes de la journée avec calme et restez à l'ombre.

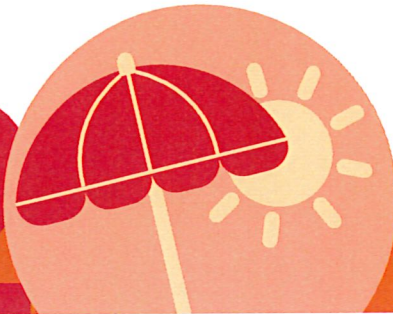


Consommez des aliments salés après avoir transpiré.



Couvrez votre peau avec des vêtements et appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.

# 2



## Éviter la chaleur, refroidir le corps



Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez le soleil, aérez la nuit et tôt le matin.



Rafrâchissez votre corps en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains.



Portez des vêtements aérés en matières naturelles.

# 3



## Boire beaucoup, manger léger, ajuster les médicaments



Buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour). Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.



Consommez des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les aliments gras et difficiles à digérer. Parlez de votre alimentation avec un spécialiste.



Clarifiez le dosage de vos médicaments avec un spécialiste.

## Symptômes potentiellement liés à la canicule

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

## Intervenir immédiatement !

- Boire beaucoup
- Rafrâchir le corps
- Trouver un endroit frais/ombragé
- S'allonger
- Appeler un médecin ou le 144 !

