

trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

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

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

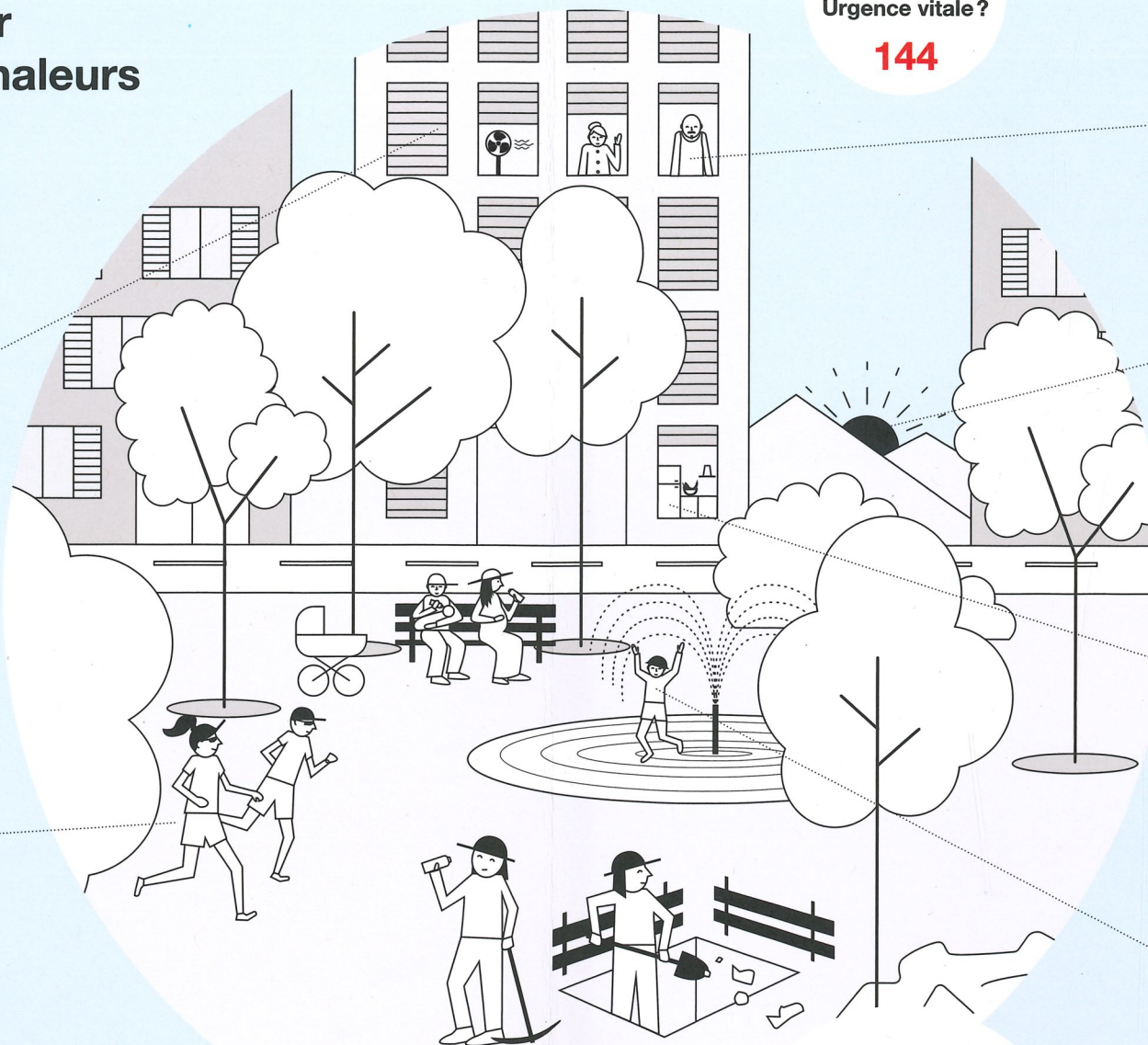

**Votre état de santé
vous inquiète ?**

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



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