

# trop chaud ?

## Surveiller ces signaux d'alerte:

Vertiges, évanouissement  
Nausées, vomissements  
Fatigue, faiblesse  
Maux de tête  
Courbatures, crampes  
Respiration rapide,  
batttements 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](http://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

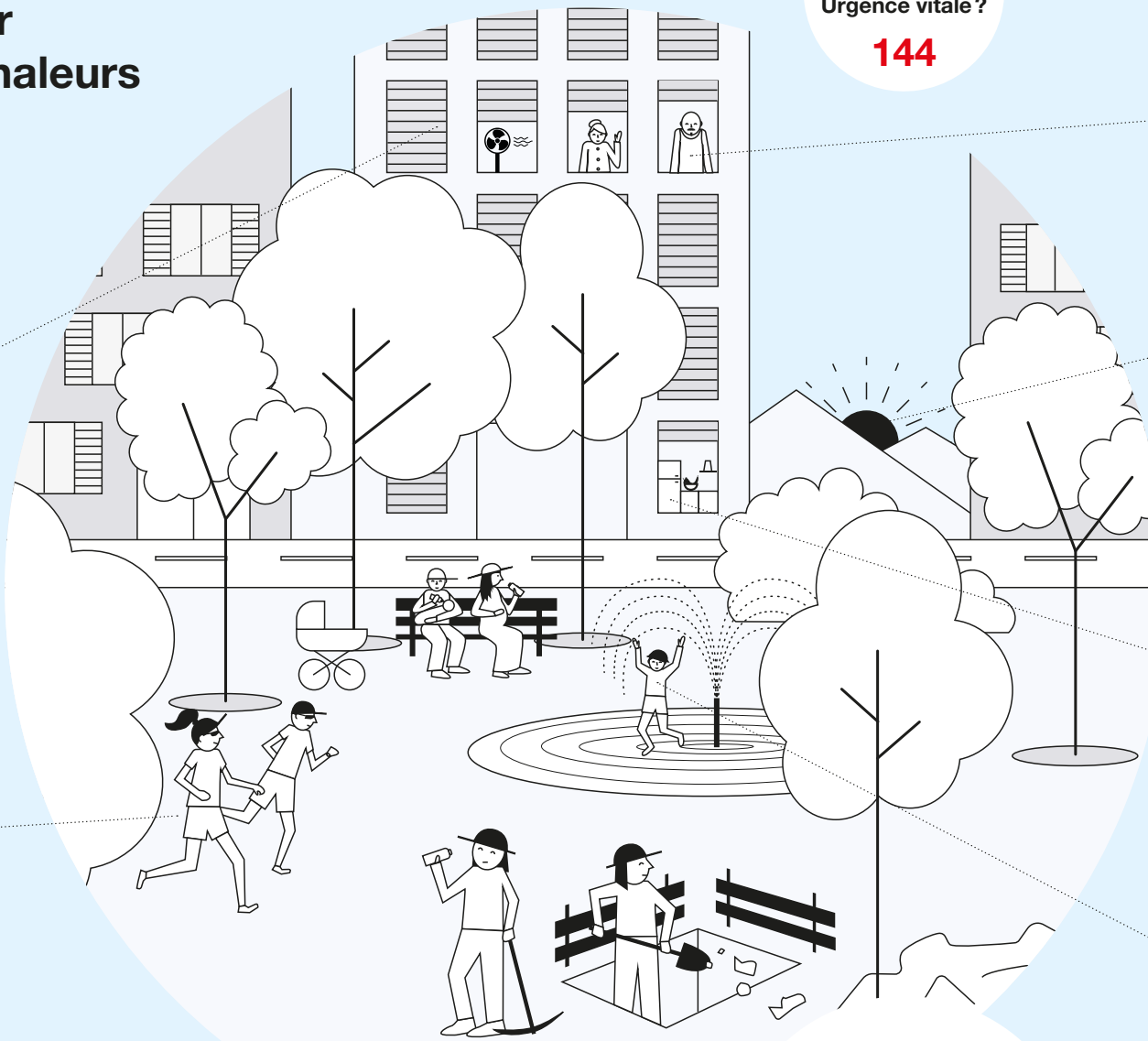
Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

## 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.



## 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



## S'informer en cas de prise de médicaments

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