

# 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 !

