

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE? GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour tous et toutes.
Les personnes âgées sont particulièrement menacées: elles ont besoin d'une aide et d'un suivi réguliers.

Soyons solidaires: la santé des personnes âgées est l'affaire de tous. Nous devons leur prêter attention, surtout si elles sont seules ou dépendantes.

3 RÈGLES D'OR POUR LES PERSONNES ÂGÉES LORS DES GRANDES CHALEURS

1 SE REPOSER

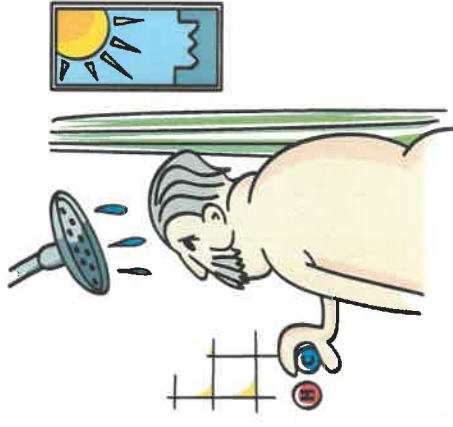


- Rester chez soi, réduire l'activité physique

2 LAISSER LA CHALEUR DEHORS – SE RAFFRAÎCHIR



- Le jour: fermer fenêtres, volets, stores, rideaux
- La nuit: bien ventiler
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Rafrâchir l'organisme: douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids



3 BOIRE BEAUCOUP – MANGER LÉGER



- Boire frais régulièrement (au moins 1,5 l par jour), sans attendre d'avoir soif
- Repas froids riches en eau: fruits, salades, légumes, produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel



SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR:

Faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. **Il faut agir immédiatement!** Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin.



Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Dossier d'information « Que faire en cas de canicule? »
de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de
l'Office fédéral de l'environnement (OFEV),
www.canicule.ch, © 2011

Diffusion: OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch
Numéro de commande : 311.301.f

OFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV

Office fédéral de la santé publique OFSP