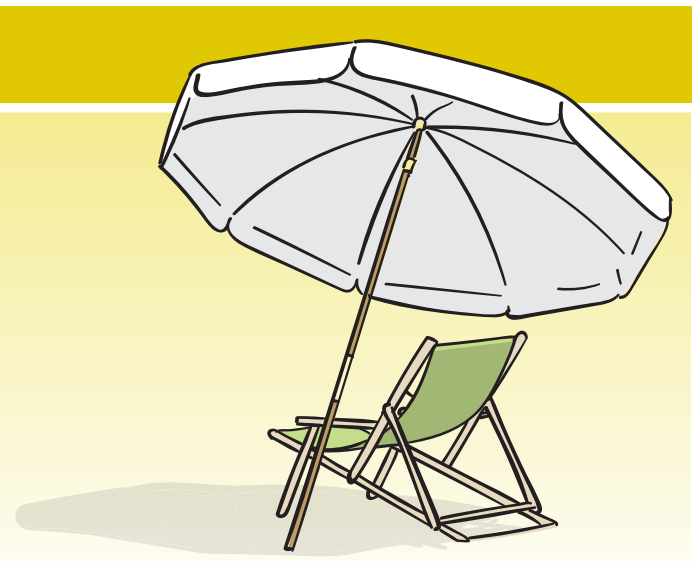
TROIS RÈGLES D'OR À SUIVRE EN CAS DE CANICULE

Protection contre la canicule – personnes âgées ou dépendantes
La canicule peut avoir des conséquences sur la santé et nuire aux capacités physiques et mentales. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les enfants en bas âge et les femmes enceintes sont particulièrement à risque. Les personnes âgées ont particulièrement besoin d'aide: prendre soin de la santé des personnes âgées lors d'une canicule est l'affaire de tous. Les personnes âgées vivant seules et les personnes dépendantes ont besoin de notre attention.

1. Eviter les efforts physiques

- Réduire au maximum l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés.



2. Eviter la chaleur – se rafraîchir

- Fermer les fenêtres pendant la journée et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets)
- Aérer la nuit
- Porter des vêtements légers
- Rafraîchir l'organisme 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

3. Boire beaucoup – manger léger

- Boire (au moins 1,5 l/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids et rafraîchissants: fruits, salades, légumes, produits laitiers
- Veiller à consommer suffisamment de sel

Symptômes potentiellement liés à la canicule

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

Intervenir immédiatement!

- Boire beaucoup
- Rafraîchir le corps
- Appeler un médecin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV

Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le cadre des activités d'information «protection 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, © 2016. Diffusion: www.publicationsfederales.admin.ch
Numéro de commande: 311.300.f

6.16 5'000f 2015-GB-10 381858