PROTECTION CONTRE LA CANICULE

Recommandations et informations au personnel soignant

Les températures élevées peuvent avoir des répercussions sur la santé. Elles peuvent notamment nuire aux performances physiques et intellectuelles. Certains groupes de personnes doivent être plus particulièrement protégés de la chaleur, car ils présentent une régulation thermique moins efficace, transpirent moins et ressentent moins la sensation de soif que les autres. Cela les rend sensibles au stress thermique et peut nuire à leur système cardiovasculaire. La concentration d'ozone dans l'air est souvent plus élevée pendant les périodes caniculaires et peut également provoquer des problèmes de santé tels que des irritations oculaires et des symptômes respiratoires. **Font plus particulièrement partie des groupes à risques les personnes âgées, les malades (chroniques), les enfants en bas âge et les femmes enceintes.**

CONDUITE À SUIVRE

- **Proposer suffisamment à boire:** au moins 1,5 l par jour, sauf indication contraire du médecin. Mais attention: pas de boissons alcoolisées ou très sucrées.

- **Limiter les efforts physiques:** aux heures les plus chaudes de la journée, éviter le plus possible l'activité physique et privilégier les lieux ombragés.

- **Porter des vêtements légers**

- **Rafraîchir les pièces:** fermer les fenêtres et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets) pendant la journée, ouvrir les fenêtres et aérer la nuit. Si besoin, allumer un ventilateur ou la climatisation.

- **Rafraîchir le corps:** proposer des douches ou bains froids. Des linges froids et humides posés sur le front et la nuque rafraîchissent tout le corps. Des compresses froides sur les bras et les mollets, des bains des pieds et des mains rafraîchissent et font baisser la température corporelle. Il est important de **surveiller régulièrement la température corporelle.**

- **Repas froids et rafraîchissants:** fruits, salades, légumes et produits laitiers sont riches en eau et ont un effet rafraîchissant. Par ailleurs, il est nécessaire de veiller à un apport en sel suffisant.

- **Conserver les aliments périssables au réfrigérateur**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV

SYMPTÔMES POTENTIELS EN CAS DE STRESS THERMIQUE

- **Température élevée**
- **Faiblesse et fatigue**
- **Crampes musculaires**
- **Confusion, vertiges, désorientation**
- **Troubles du sommeil**
- **Pouls rapide**
- **Maux de tête**
- **Bouche sèche**
- **Nausées, vomissements, diarrhée**

INTERVENIR IMMÉDIATEMENT!

- **Allonger la personne sur un lit, la rafraîchir à l'aide de linges humides**
- **Si la personne est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche**
- **Si ces mesures se révèlent inefficaces, appeler immédiatement un médecin**

SE PRÉPARER À UNE PÉRIODE CANICULAIRE

Les proches de personnes âgées vivant seules peuvent se préparer à une période caniculaire de la manière suivante:

- Organiser des appels téléphoniques, visites et l'aide des voisins au quotidien
- En cas de besoin, s'informer des possibilités de prise en charge par les services de secours pendant la canicule
- S'assurer de la prise d'aliments et de boissons
- Etablir une liste lisible comportant les numéros de téléphones des personnes à contacter ainsi que d'un médecin et laisser cette liste près du téléphone de la personne âgée

---

Maisons de retraite / hôpitaux

- Etablir à l'avance un plan de supervision
- Déterminer la liste des personnes âgées présentant un risque particulier, des patients à risque et du personnel soignant responsable
- Préciser les procédures organisationnelles d'urgence
- Assurer la prise en charge même les jours fériés
- Les personnes présentant de manière répétée des troubles en lien avec des concentrations élevées d'ozone doivent consulter un médecin afin de clarifier l'origine des symptômes

---

Mentions légales
Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)
Dossier 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: 311.302.f

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV

6.16 5'000f 2015-GB-10 381858