

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 RAFRAÎCHIR



- Le jour: fermer fenêtres, volets, stores, rideaux
- La nuit: bien ventiler
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Rafraîchir 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