



© SSP VD - Mai 2017 Conception et réalisation graphique : mail@bastienramseyer.ch

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# CANICULE

## RESTER AU FRAIS

**Les périodes de canicule sont éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés. Soyons solidaires et prêtons-leur attention, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants.**



[www.vd.ch/canicule](http://www.vd.ch/canicule)

# PROTÉGEONS - NOUS !

## CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS



### Se reposer... rester au frais

- Rester chez soi, réduire l'activité physique
- Prêter attention aux enfants et aux seniors



### Laisser la chaleur dehors... se rafraîchir

- Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps



### Boire régulièrement... manger léger

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers
- Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique



### En présence de signaux d'alerte

- Appeler le médecin traitant,
- S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde **0848 133 133**
- En cas d'urgence vitale appeler le **144**

**Symptômes possibles d'un coup de chaleur : faiblesse, confusion, vertiges, nausées et crampes musculaires. Il faut agir immédiatement ! Faire boire et rafraîchir la personne.**

