



© DGS VD - Mai 2020 Conception et réalisation graphique : maille@telecomparis.ch

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.



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

www.vd.ch/canicule