

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

## GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

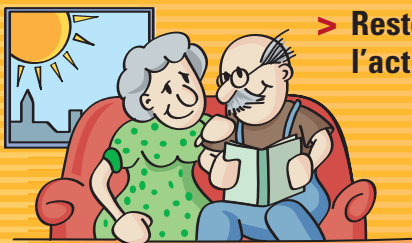
Les périodes de canicule sont éprouvantes pour tous et toutes.

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.

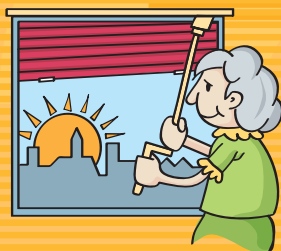
## 3 RÈGLES D'OR POUR LES PERSONNES ÂGÉES LORS DES GRANDES CHALEURS

### 1 SE REPOSER



> Rester chez soi, réduire l'activité physique

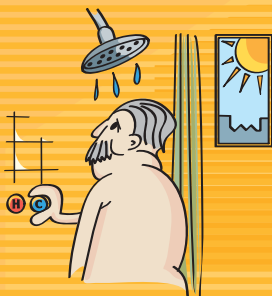
### 2 LAISSER LA CHALEUR DEHORS – SE RAFRAÎCHIR



> Le jour: fermer fenêtres, volets, stores, rideaux

> La nuit: bien ventiler

> Porter des vêtements clairs, amples et légers

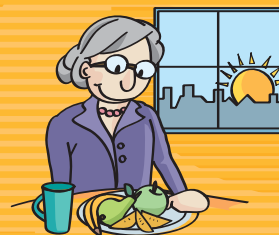


> Rafraîchir l'organisme: douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids

### 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](http://www.canicule.ch), © 2007



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV