

# trop chaud

Des solutions  
pour vous protéger  
en cas de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

**144**



Garder la chaleur hors  
de votre logement

Boire souvent,  
sans attendre  
d'avoir soif

Privilégier  
les sorties et les  
activités physiques  
aux heures  
les plus fraîches

Porter des  
vêtements légers

Travailler  
aux heures fraîches  
et/ou se protéger  
du soleil

Penser aux autres

Consulter  
les prévisions  
météorologiques

Manger léger

Se rafraîchir

S'informer  
en cas de prise  
de médicaments



Votre état de santé  
vous inquiète ?

appelez

**votre médecin**

ou la Centrale des médecins

**0848 133 133**



Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)