trop chaud ?

Reconnaître les problèmes liés à la chaleur

- **Vertiges**
- **Nausées**
- **Faiblesse**
- **Mal de tête**
- **Douleurs aux muscles**
- **Grande soif**
- **Battement rapide du cœur**
- **Urine très foncée**

Vous avez un doute ?
Il y a une question de santé qui vous inquiète ?

APPELEZ VOTRE MÉDECIN OU LA CENTRALE SANTÉ
058 6 116 116
(appel gratuit)

Reconnaître un problème urgent

Un « coup de chaleur » est un problème grave de santé. Il peut être mortel. Dans ce cas, les signes supplémentaires sont :

- **Fièvre (plus de 40°C)**
- **État d'inconscience ou de confusion**
- **Peau sèche sans transpiration**

Vous devez agir en urgence

Si la personne est inconsciente ou elle ne peut plus boire, c'est une urgence vitale :

APPELEZ LE 144

En attendant l'ambulance :

- **Déplacez la personne vers un endroit frais**
- **Mettez de l'eau fraîche sur tout le corps**
- **Faites du vent si possible**

Direction générale de la santé (DGS VD)

trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Vous travaillez dehors quand il fait très chaud ?

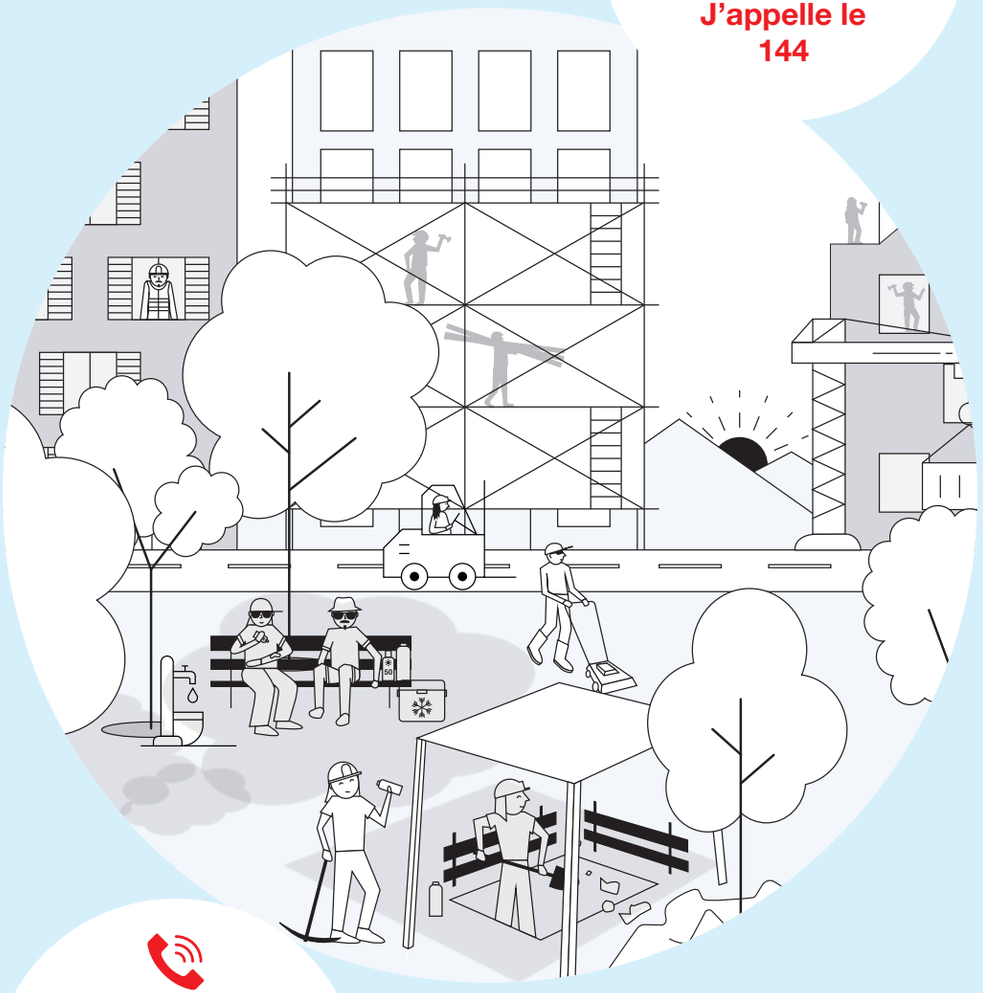
Voici des conseils pour vous protéger

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur

Je me protège quand il fait chaud

Une urgence vitale ?
J'appelle le 144



Je bois assez

- Je bois au moins 2 litres d'eau par jour, pendant et après le travail
- J'évite le café, le thé, l'alcool et les boissons sucrées qui déshydratent

Je protège ma peau et mes yeux

- Je mets des habits légers et clairs
- Je garde l'équipement de protection individuelle (EPI)
- Je couvre mes épaules, mon dos et ma nuque
- Je porte un chapeau avec une visière
- Je porte des lunettes solaires
- Je mets souvent de la crème solaire protection 50

Je refroidis mon corps

- Je mets de l'eau sur ma peau et sur mes habits
- Je mets un linge mouillé sur ma nuque

Je suis inquiet pour ma santé ?
j'appelle
mon médecin
ou la Centrale santé
058 6 116 116

Je vérifie la météo

J'adapte le travail, par exemple :

- Je fais les travaux pénibles tôt le matin (si c'est autorisé) ou les jours moins chauds
- Je fais des pauses au frais
- Je travaille à l'ombre
- Je fais de l'ombre avec des toiles ou un parasol
- Je fais attention aux autres
- Je ne reste pas seul

Je fais attention à ma nourriture

- Je garde mes repas dans un frigo ou dans une glacière

Si je prends des médicaments

- Je me renseigne pour savoir comment adapter le dosage et conserver mes médicaments.