

trop chaud ?

Surveiller ces signaux d'alerte :

Vertiges, évanouissement
Nausées, vomissements
Fatigue, faiblesse
Maux de tête
Courbatures, crampes
Respiration rapide,
battements cardiaques élevés
Soif extrême
Urine de couleur jaune foncé
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,
appelez votre médecin ou la Centrale
des médecins au 0848 133 133**

Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte :
+ Température corporelle > 40°C
+ État confusionnel, inconscience
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne
ou impossibilité à la faire boire :

Appelez le 144 et, en attendant les secours :

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
Éventer la personne autant que possible
Déplacer la personne vers un endroit frais

Direction générale de la santé (DGS VD)

trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions
pour vous rafraîchir**



Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur

Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

144

**Boire souvent,
sans attendre d'avoir soif**

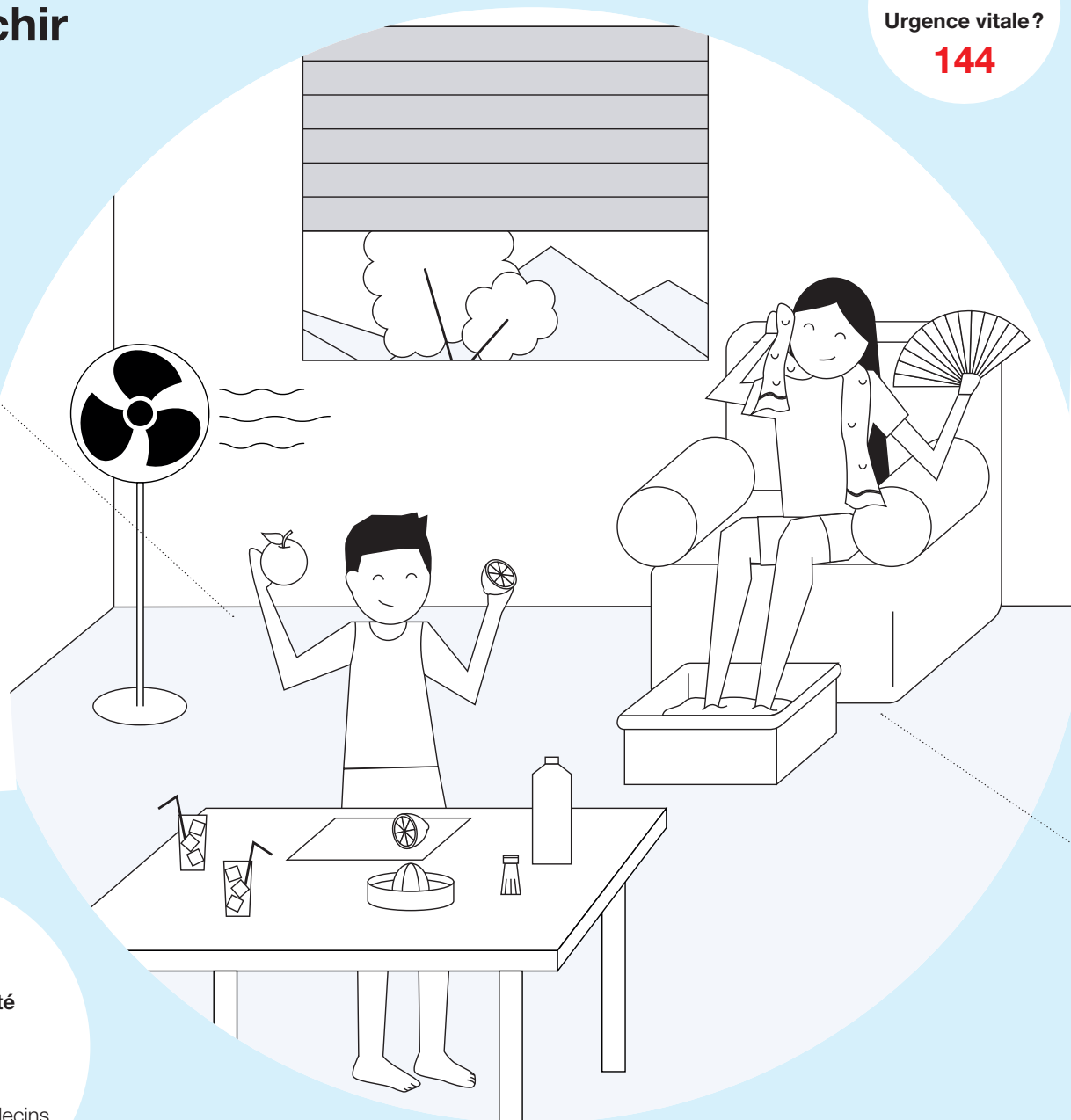
Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)



**Votre état de santé
vous inquiète ?**

appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins
0848 133 133



La technique du linge mouillé !

Humidifier un linge,
le mettre quelques minutes
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :
sur le corps
sur le front
derrière la nuque
sur les pieds
sur les mains

Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur,
une baignade,
ou une douche fraîche