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 santé au 058 6 116 116

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

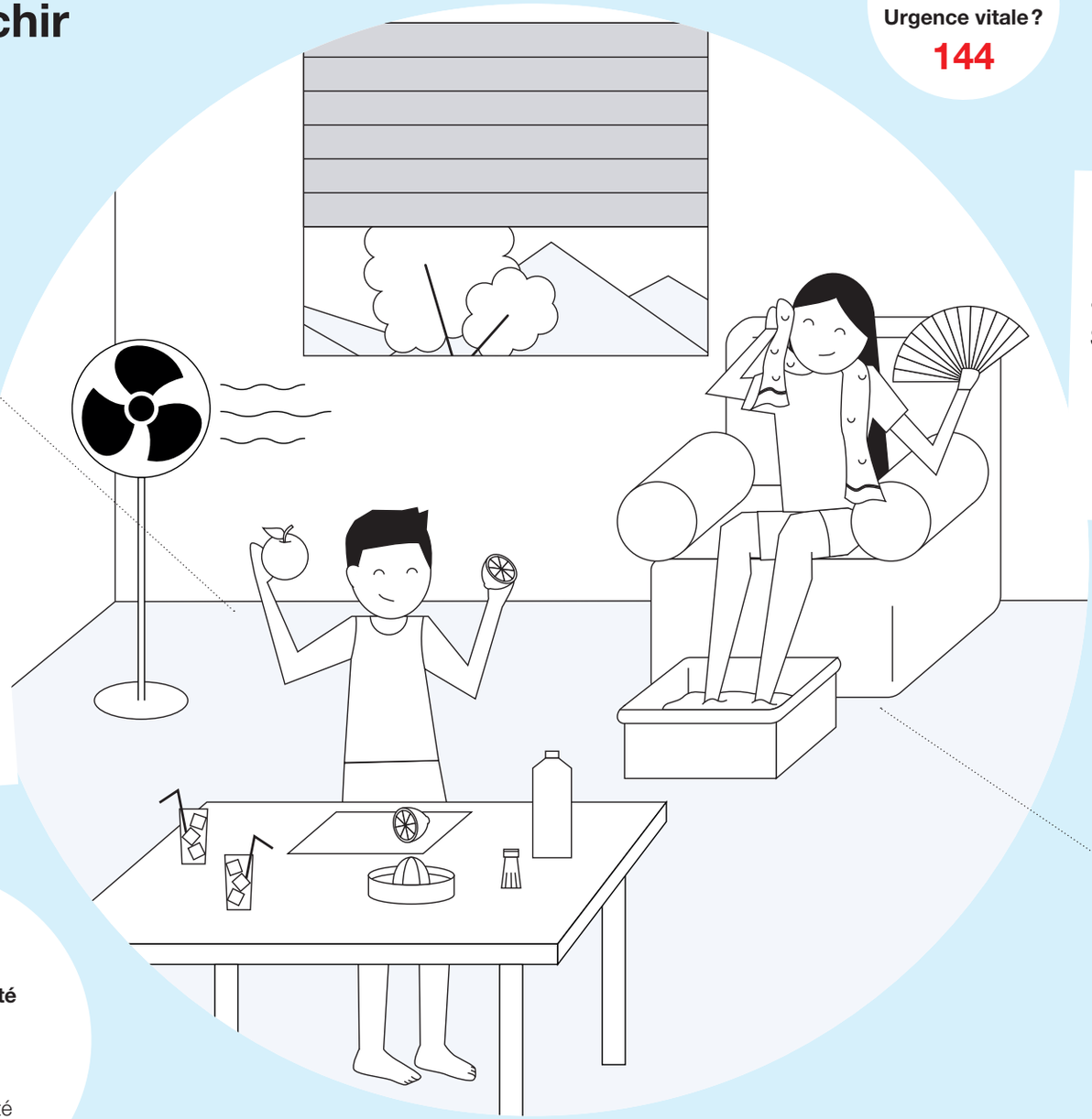
Des solutions pour vous rafraîchir

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

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)

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

Votre état de santé vous inquiète ?

appelez
votre médecin
ou la Centrale santé
058 6 116 116