

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Canicule: rappel des règles à observer lors de grandes chaleurs

Comme chaque année, la période de veille canicule a débuté le 1er juin et se terminera le 31 août. Le médecin cantonal rappelle la nécessité de se protéger de la chaleur, de s'hydrater suffisamment et de faire preuve de solidarité envers ses proches et son voisinage. Les plus vulnérables sont particulièrement concernés, à savoir les très jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes dépendantes ou isolées.

Les fortes chaleurs peuvent entraîner des conséquences graves pour la santé, en particulier chez les personnes vulnérables. Les règles à observer par temps de canicule sont :

- * Se protéger de la chaleur, en restant chez soi et en évitant les activités physiques aux heures les plus chaudes.
- * Laisser la chaleur à l'extérieur, en préservant la fraîcheur de la maison autant que possible en fermant les fenêtres et volets le jour et en les ouvrant la nuit pour provoquer des courants d'air.
- * S'hydrater suffisamment, en buvant très régulièrement, sans attendre d'avoir soif.

Par ailleurs, une attention particulière doit être portée à nos aînés, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants. Leur âge ou leur état de santé font qu'ils ne sentent pas toujours la chaleur, ils sont plus sensibles à ses effets et ne sont pas toujours en mesure de se protéger ou d'agir seuls face à la chaleur. A la maison ou en institution, ils peuvent avoir besoin d'une aide, de soins et d'une surveillance accrue. Il en va de même pour les petits enfants. Il appartient donc à chacun, voisins, proches et famille, d'être attentifs pendant les périodes de grandes chaleurs.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont une faiblesse générale, température élevée, bouche sèche, confusion, vertiges, désorientation, nausées et crampes musculaires. Il faut alors agir rapidement: appeler un médecin sans tarder, faire boire la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides. Une documentation complète est à disposition sur www.vd.ch/canicule, avec les conseils de prévention: se rafraîchir, boire régulièrement,

manger léger, et appeler la centrale téléphonique des médecins de garde en cas de malaise (0848 133 133).

Pendant la période de veille canicule, du 1er juin au 31 août, le Service de la santé publique (SSP) est en contact permanent avec MétéoSuisse. Chaque jour, les prévisions météo ainsi que des informations issues du système sanitaire permettent de juger au mieux de la situation. Lorsque les conditions l'imposent, MétéoSuisse émet un avis canicule, transmis par le SSP aux partenaires socio-sanitaires du dispositif d'intervention avec, si besoin, une demande d'activation des dispositions propres à chaque acteur afin de protéger les personnes les plus vulnérables.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 03 juin 2015

DSAS, Isabelle Rossi, Médecin cantonal adjointe, 021 316 44 51