

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils à la population générale

Afin de protéger vos proches ainsi que vous-même durant les périodes de forte chaleur, adoptez les réflexes suivants :

1

Privilégiez les sorties et les activités physiques durant les heures les plus fraîches de la journée, notamment tôt le matin lorsque l'air est encore frais.

2

Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau, sans attendre d'avoir soif. Consommez idéalement 1.5 à 2.5 litres par jour. Évitez les boissons sucrées, l'alcool, le café et le thé qui peuvent favoriser la déshydratation.

Pour aller plus loin :

- Vidéo "[60 secondes pour toi ! L'hydratation](#)"



Optez pour des repas légers. Privilégiez les aliments riches en eau comme les fruits ou les légumes.



3

Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches (famille, amis, voisins, ...) pour vous assurer de leur bien-être.

4

Ne laissez jamais d'enfant ou d'animal dans un véhicule stationné.




FAIRE FACE À LA CHALEUR

Conseils à la population générale

5

Restez au frais et rafraîchissez-vous.

- Aérez votre habitation la nuit et fermez les fenêtres et stores durant la journée.
 - Consultez les conseils proposés par SuisseEnergie 
- Utilisez un brumisateuse, un linge mouillé et prenez si nécessaire un bain ou une douche tiède.

La technique du linge mouillé

Humidifiez le linge, mettez-le quelques minutes au réfrigérateur, détendez-vous et posez le linge frais sur le corps, le front, derrière la nuque, sur les pieds et sur les mains.

- Portez des vêtements clairs, amples et légers.
- S'il fait trop chaud au domicile, trouvez de la fraîcheur ailleurs : piscine, lac, parc public, forêt, musée, bibliothèque, lieu de recueillement, commerce, ...



En cas de baignade, attention au choc thermique

Ne sautez pas à l'eau après un bain de soleil prolongé ou en ayant très chaud. Mouillez-vous progressivement.

Préférez les baignades accompagnées. Ne nagez pas seul sur de longues distances et accompagnez toujours les enfants lors des baignades.

Société suisse de sauvetage : [baignade en toute sécurité](#)

Bureau de prévention des accidents : [Nage et baignade](#) 



FAIRE FACE À LA CHALEUR

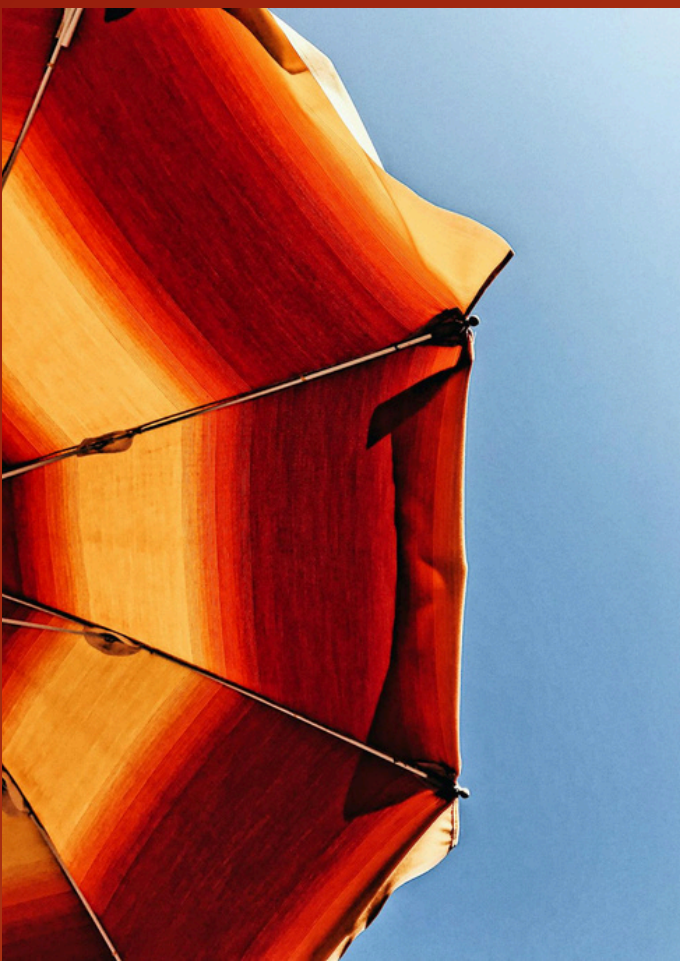
Conseils à la population générale

6

Lors de vos sorties en poussette, préférez les petites ombrelles plutôt que les gazes de coton, couvertures ou linges. Vous pouvez également déployer la capote au maximum afin de créer de l'ombre tout en favorisant la circulation de l'air.

7

Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte pour vous-même et pour les autres et agissez adéquatement.



Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer les symptômes suivants :

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes musculaires
- Respiration rapide, rythme cardiaque élevé
- Soif extrême
- Urine foncée et en faible quantité

Si votre état de santé vous inquiète, contactez votre médecin traitant ou la ligne téléphonique **Medi24** (non-vital adulte : **0900 144 033**, non-vital enfant : **0900 144 027**)

50ct/appel et 2 CHF/min, coût maximal 30.50 CHF

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE VITALE

Si une personne a une température corporelle élevée, est confuse ou inconsciente et qu'il est impossible de la faire boire, **appelez le 144**.

En attendant les secours :

- Restez avec la personne
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais et à l'ombre
- Éventez la personne autant que possible
- Appliquez des compresses humides et fraîches sur la tête, le visage, le cou et les aisselles, ainsi que de l'eau froide sur le reste du corps.

