



© DCS VD – Mai 2020 Conception et réalisation graphique : mail@bastienramseyer.ch

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

CANICULE

RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés. Soyons solidaires et prêtons-leur attention, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants.



www.vd.ch/canicule



© DCS VD – Mai 2020 Conception et réalisation graphique : mail@bastienramseyer.ch

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

CANICULE

PROTÉGEONS LES ENFANTS

Coups de chaleur et déshydratation guettent les nourrissons et les enfants en bas âge durant les périodes de canicule. Prenons soin d'eux en redoublant d'attention à leur égard!



www.vd.ch/canicule

PROTÉGEONS - NOUS !

CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS



Se reposer... rester au frais

- Rester chez soi, réduire l'activité physique
- Prêter attention aux enfants et aux seniors



Laisser la chaleur dehors... se rafraîchir

- Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps



Boire régulièrement... manger léger

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers
- Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique



En présence de signaux d'alerte

- Appeler le médecin traitant,
- S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde **0848 133 133**
- En cas d'urgence vitale appeler le **144**

Symptômes possibles d'un coup de chaleur : faiblesse, confusion, vertiges, nausées et crampes musculaires. Il faut agir immédiatement ! Faire boire et rafraîchir la personne.



PROTÉGEONS LES ENFANTS !

CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS OU DE PICS D'OZONE :

1

Protéger les enfants de la chaleur

- Bien aérer les locaux tôt le matin et la nuit
- Privilégier des activités matinales et à l'ombre
- Ne pas exposer les enfants au soleil
- Penser au chapeau, au t-shirt et à la crème solaire
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance

2

Rafrâchir les enfants

- Les rafraîchir avec des douches tièdes ou un linge humide
- Leur offrir de l'eau régulièrement
- Leur servir des repas rafraîchissants, froids et légers
- Les habiller légèrement

3

Prendre grand soin des enfants malades

- Être particulièrement attentif aux enfants atteints de maladies chroniques, cardio-vasculaires ou neurologiques
- Surveiller les signes d'épuisement et de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres
- Consulter un médecin en cas de doute, en particulier lors de diarrhées (attention à la déshydratation rapide)



En présence de signaux d'alerte

Appeler le médecin traitant. S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde **0848 133 133**

En cas d'urgence vitale appeler le **144**.

