

Conseils sanitaires à appliquer par temps chaud

Chaque année, l'exposition à des températures élevées affecte la santé de nombreuses personnes, en particulier des personnes âgées, des jeunes enfants, des personnes travaillant à l'extérieur et de celles qui prennent certains médicaments ou souffrent de maladies chroniques. La chaleur peut provoquer de l'épuisement et des coups de chaleur ; elle peut aussi aggraver les pathologies préexistantes, telles que les affections cardiovasculaires, respiratoires et rénales, et les troubles mentaux. Les effets néfastes de la chaleur peuvent en grande partie être évités par de bonnes pratiques de santé publique.



— Gardez la tête froide quand il fait chaud —

En période de forte chaleur, il est important de se maintenir au frais pour éviter les effets néfastes de la chaleur sur la santé.



Évitez la chaleur

Abstenez-vous de sortir et de pratiquer des activités fatigantes aux heures les plus chaudes de la journée. Restez à l'ombre, ne laissez pas d'enfants, d'adultes dépendants ou d'animaux dans un véhicule en stationnement. Si possible, passez 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais.



Gardez votre intérieur frais

Profitez de la douceur de la nuit pour rafraîchir votre intérieur. Pendant la journée, réduisez la charge thermique dans votre appartement ou votre maison en fermant les stores, les volets ou les rideaux, et en éteignant le plus possible les appareils électriques.



Hydratez et rafraîchissez votre corps

Portez des vêtements légers et amples, dormez dans des draps légers, prenez des douches ou des bains frais et buvez de l'eau régulièrement ; évitez les boissons sucrées, alcoolisées ou contenant de la caféine.



Restez en contact

Pensez à prendre des nouvelles de votre famille, d'amis ou de voisins qui passent beaucoup de temps seuls. Les personnes à risque peuvent avoir besoin d'aide en période de chaleur ; si vous en connaissez, aidez-les à rechercher des conseils et un soutien.

Les personnes âgées et celles avec des pathologies préexistantes (telles que l'asthme, le diabète et les maladies cardiaques) doivent accorder plus d'attention à leur santé, puisqu'elles sont plus vulnérables aux effets de la chaleur.

Consultez un médecin si vous ressentez des symptômes inhabituels, s'ils persistent ou si vous pensez avoir de la fièvre. Si une personne a la peau chaude et sèche, si elle délire, a des convulsions ou perd conscience, appelez immédiatement un médecin ou une ambulance.

Pour de plus amples informations, consultez les liens ci-dessous :

Vagues de chaleur

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

Global Heat Health Information Network (en anglais)

<https://www.ghhin.org/>