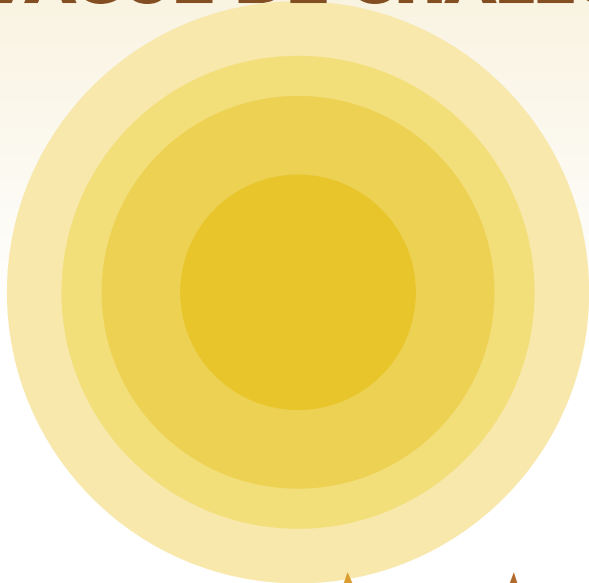


# RECOMMANDATIONS POUR LA SANTÉ EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR



## QUELS SONT LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR NOTRE CORPS?



La chaleur peut produire de la déshydratation, des insulations et/ou coups de chaud (nausées, maux de tête, fièvre et fatigue). Dans les cas plus graves : convulsions, évanouissement, perte de conscience, altérations du comportement => appeler le 112 pour une assistance médicale.

- Crampes, en raison de la perte de sodium.
- Épuisement : gêne, maux de tête, nausées, vomissements, soif intense.
- Déshydratation : fatigue et sensation de prostration.
- Coup de chaleur : nausées, vomissements, maux de tête, peau chaude et rougissements, augmentation de la température du corps au-dessus de 40°C, instabilité dans la marche, malaises.





## QUELLES SONT LES PERSONNES QUI DOIVENT ÊTRE PARTICULIÈREMENT PROTÉGÉES FACE À LA CHALEUR ?

Les personnes les plus vulnérables face à la chaleur sont :

- Les enfants de moins de 4 ans. 
- Les femmes enceintes. 
- Les personnes âgées. 
- Les personnes malades, souffrant d'hypertension, de diabète mellitus, avec des problèmes cardiaques, etc. 
- Les personnes à mobilité réduite. 
- Les personnes travaillant en extérieur. 







## ATTENTION À LA CHALEUR

### Comment se protéger de la chaleur ?

-  Buvez de l'eau et des liquides le plus souvent possible, sans attendre la sensation de soif.
-  Augmentez votre consommation de salades, légumes et fruits.
-  Évitez les repas gras et abondants.
-  Évitez de consommer des boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou très sucrées.





### EN EXTÉRIEUR :



-  Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (12h-17h).
-  Portez des vêtements légers et clairs, des chapeaux, casquettes et lunettes de soleil homologuées. Appliquez de la protection solaire à facteur élevé et adaptée à votre nature de peau, y compris dans l'eau.
-  Si vous vous prêtez à une activité physique, programmez-la aux premières ou dernières heures de la journée.
-  Munissez-vous toujours d'eau.
-  Profitez du réseau routier confortable et de refuges climatisés de Vitoria-Gasteiz.
-  Assurez-vous que personne, ou aucun animal ne reste dans un véhicule stationné et fermé, même à l'ombre.

### EN INTÉRIEUR :



-  Profitez des moments les moins chauds de la journée pour ventiler les pièces intérieures et utilisez un éventail ou un ventilateur si vous en disposez.
-  Rafraîchissez-vous entièrement avec de l'eau fraîche.
-  Essayez de rendre visite au moins une fois par jour aux personnes âgées vivant seules ou dépendantes.
-  Prenez particulièrement soin des personnes les plus vulnérables à la chaleur : les enfants, les personnes âgées et les personnes malades, surtout si elles vivent seules.