

Fortes chaleurs : rappel des précautions à prendre



Santé publique France rappelle les conseils simples à adopter, qui doivent s'appliquer à tous, y compris aux personnes en bonne santé, car tout le monde est concerné. Il est essentiel d'adapter ses comportements pour se protéger et garder sa capacité à s'occuper des personnes les plus vulnérables de son entourage.

Précautions à prendre

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- Évitez les efforts physiques ;
- Portez des vêtements amples, légers et de couleurs claires et si vous sortez, protégez-vous du soleil (lunettes, chapeau, crème solaire)
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;

- Si vous empruntez les transports en commun, pensez à emporter avec vous de l'eau et un brumisateuse et à faire boire les enfants
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;

Sportifs

Proscrire l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée.

Travailleurs

Pour les travailleurs les plus exposés, se reporter aux consignes de vigilance émises par le ministère chargé de la Santé en collaboration avec Santé publique France et l'Inspection médicale du travail.

En cas de maladies chroniques ou de traitement médicamenteux régulier, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou votre pharmacien.

En cas de signes d'alerte (crampes, fatigue inhabituelle, nausée, vomissements maux de tête...)

- Stoppez toute activité physique et mettez-vous au frais
- Buvez
- Rafraichissez-vous avec du linge humide, un brumisateuse, une douche...
- Appelez un médecin si les signes persistent au-delà d'1 heure ou s'aggravent ou si vous souffrez d'une maladie cardiaque

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise ou ayant des propos incohérents ou souffrant de fièvre lors d'une exposition au soleil, appelez le 15

Ces conseils doivent s'appliquer à tous, y compris aux personnes en bonne santé, car tout le monde est concerné.

Elles s'appliquent particulièrement aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants, personnes sans abri...) et aux travailleurs exposés à la chaleur, plus à risque de présenter des complications.