INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

CANICULE
RESTER AU FRAIS

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**

canton de vaud

www.vd.ch/canicule