

Mesures à mettre en œuvre lors d'une vague de chaleur

1) Hydratation maximale (au moins 1,5 litre/jour), même sans sensation de soif, par tous les moyens à disposition (**eau, eau aromatisée, glaces et sorbets, fruits, thé, infusions, yaourts, potages, bouillons...**). **Les boissons alcoolisées sont fortement déconseillées.**

Eviter les boissons très froides pouvant occasionner des crampes d'estomac.

2) Habillage par des vêtements légers, de couleur claire, avec des matières laissant la peau respirer (coton+++).

3) Rester à l'intérieur dans un espace rafraîchi (par climatisation, cave ou cellier frais...)

Ou passer quelques heures par jour dans un lieu climatisé près de votre domicile (supermarché, lieu de culte, restaurant...).

4) Brumisation d'eau sur le visage et les parties découvertes de façon régulière (bombes aérosols, brumisateurs manuels). Prendre des douches ou des bains régulièrement avec une eau tiède.

5) Ventilateurs associés à l'humidification.

6) Aération la nuit par courants d'air. Baisser les stores ou volets dès le petit matin et fermer les fenêtres dans la journée si la température extérieure est plus élevée que celle à l'intérieur du domicile.

7) Eviter les efforts importants (sports, jardinage, bricolage...). **Préférer les sorties le matin de bonne heure ou le soir tard, port de vêtements légers et clairs, port d'un chapeau large.** Privilégier le repos dans les zones ombragées.

8) Si prise de médicaments, prendre un avis auprès de votre médecin pour une adaptation éventuelle du traitement.

Dr Hubert FRAIGNAC
Adjoint à la Santé et à la
présence hospitalière

