

trop chaud?

Surveiller ces signaux d'alerte:

Vertiges, évanouissement
Nausées, vomissements
Fatigue, faiblesse
Maux de tête
Courbatures, crampes
Respiration rapide
battements cardiaques élevés
Soif extrême
Urine de couleur jaune foncé
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,
appelez votre médecin ou la Centrale
des médecins de garde au 0848 134 134**

D'après la campagne de prévention du Canton de Vaud

Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte :
+ Température corporelle > 40°C
+ État confusionnel, inconscience
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne
ou impossibilité à la faire boire :

**Appelez le 144 et,
en attendant les secours :**

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
Éventer la personne autant que possible
Déplacer la personne vers un endroit frais

Plates-Bandes communication

trop chaud?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs**

Activité physique

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Service cantonal
de la santé publique

Plus d'informations sur
www.ne.ch/canicule

Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs

Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Rester vigilant envers soi-même et les autres

S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

2-3 heures avant l'effort : 500 ml

15 minutes avant : 200-300 ml

Pendant : 200-300 ml chaque 15 minutes d'exercice

Après : Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Urgence vitale?
144

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais

Votre état de santé vous inquiète ?
appelez
votre médecin
ou la Centrale
des médecins de garde
0848 134 134

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

