



CHALEUR

VIGILANCE ORANGE – GRANDE CHALEUR

températures entre 33° C et 35° C
avec une température moyenne du jour précédent supérieure à 23° C

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none">• risque de problèmes de santé, surtout pour<ul style="list-style-type: none">- les personnes âgées,- les enfants,- les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles de la santé mentale,- les personnes devant prendre des médicaments,- les personnes isolées.• déshydratation ou coup de chaleur les symptômes sont :<ul style="list-style-type: none">- fièvre supérieure à 40°C,- peau chaude, rouge et sèche,- maux de tête, nausées, somnolence,- soif intense,- confusion, convulsions, perte de connaissance).	<ul style="list-style-type: none">• fermez volets, rideaux et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit ;• buvez beaucoup d'eau et régulièrement sur la journée (min. 1.5l d'eau par jour) ;• évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h) ;• couvrez-vous la tête pour sortir ;• portez des vêtements légers ;• limitez vos activités physiques ;• restez en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage. Accompagnez-les dans un endroit frais.

VIGILANCE ROUGE – CHALEUR EXTRÊME

températures supérieures à 35°
avec une température moyenne du jour précédent supérieure à 23° C

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none">• risque de problèmes de santé généralisé, même pour les sujets en bonne santé ; les personnes particulièrement menacées sont :<ul style="list-style-type: none">- les personnes âgées,- les enfants,- les personnes atteintes de maladies chroniques ou de troubles de la santé mentale,- les personnes devant prendre des médicaments,- les personnes isolées.• déshydratation ou coup de chaleur les symptômes sont :<ul style="list-style-type: none">- fièvre supérieure à 40°C,- peau chaude, rouge et sèche,- maux de tête, nausées, somnolence,- soif intense,- confusion, convulsions, perte de connaissance).	<ul style="list-style-type: none">• fermez volets, rideaux et fenêtres pendant la journée et aérez la nuit ;• buvez beaucoup d'eau et régulièrement sur la journée (1.5l d'eau par jour) ;• évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h) ;• couvrez-vous la tête pour sortir ;• portez des vêtements légers ;• limitez vos activités physiques ;• utilisez ventilateur / climatisation pour vous rafraîchir ;• privilégiez de rester dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) ;• mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (brumisateur, douche, etc.) ;• restez régulièrement en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage. Accompagnez-les dans un endroit frais ;