

trop chaud

Des solutions
pour vous protéger
en cas de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

144

Garder la chaleur hors
de votre logement

Boire souvent,
sans attendre
d'avoir soif

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

Porter des
vêtements légers

Travailler
aux heures fraîches
et/ou se protéger
du soleil



Penser aux autres

Consulter
les prévisions
météorologiques

Manger léger

Se rafraîchir

S'informer
en cas de prise
de médicaments



Votre état de santé
vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 133 133



Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur

trop chaud ?

Des solutions pour vous rafraîchir

La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge, le mettre quelques minutes au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :

- sur le corps
- sur le front
- derrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif



Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

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

Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)



Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins
0848 133 133

Urgence vitale ?

144



Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur