

# 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 au 0848 133 133**

## 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

Direction générale de la santé (DGS VD)

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# trop chaud ?

**Des solutions  
pour vous rafraîchir**



Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaueur](http://vd.ch/chaueur)

# Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

**144**

**Boire souvent,  
sans attendre d'avoir soif**

## 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)



## 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

## Rester dans un lieu frais

### Se rafraîchir

Avec un brumisateur,  
une baignade,  
ou une douche fraîche



**Votre état de santé  
vous inquiète ?**

appelez  
**votre médecin**  
ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**