

# 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)

# trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Des solutions  
pour vous rafraîchir**



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

# Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

**144**

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

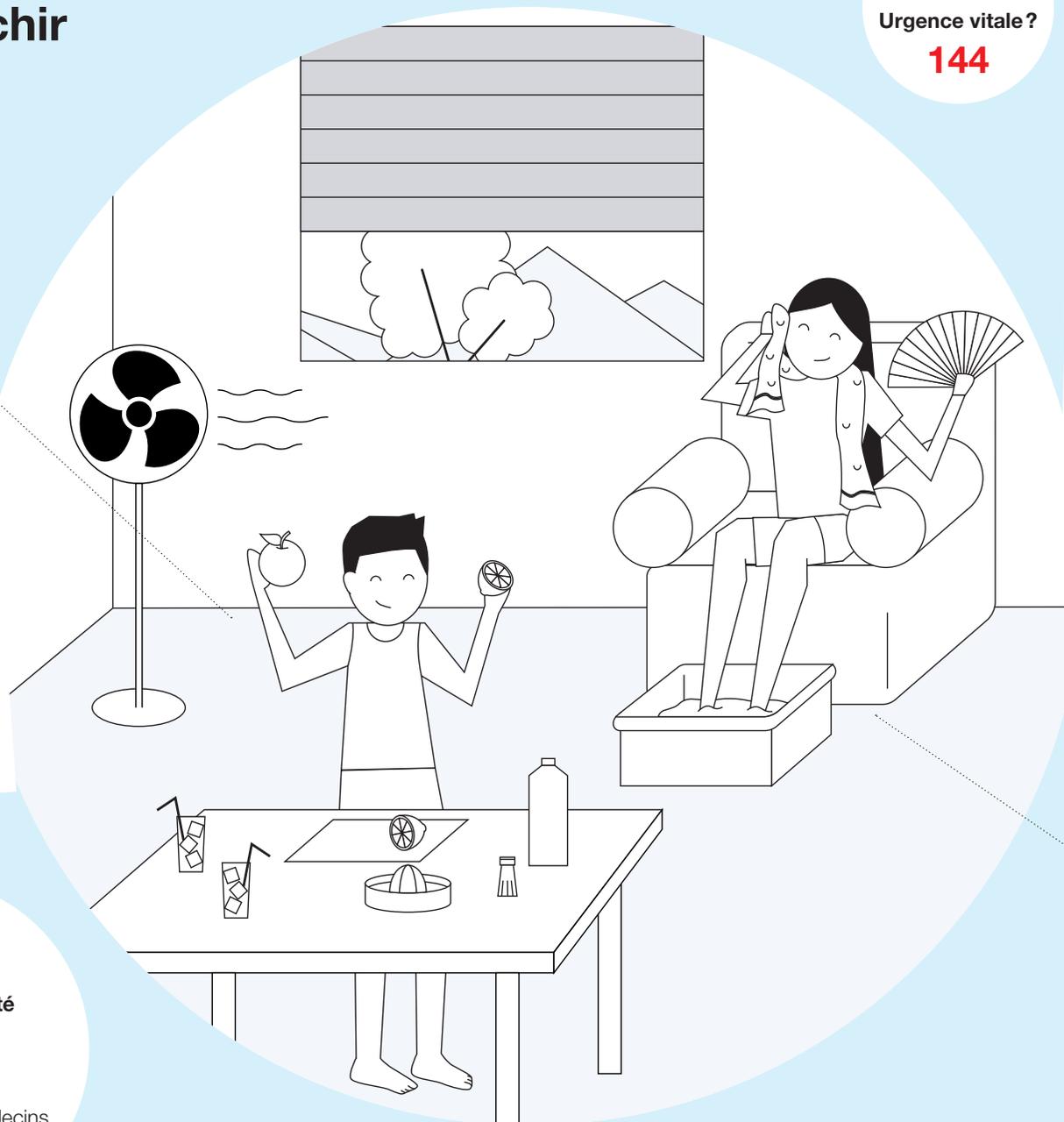
## Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

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



**Votre état de santé  
vous inquiète ?**

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



## 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