trop chaud ?

Surveiller ces signaux d'alerte :

Température corporelle élevée (≥ 38°C)
Vomissements
Diarrhée
Irritabilité
Urine foncée ou absente
Bouche, lèvres et yeux secs
Somnolence et faiblesse
etc.

Si l'état de santé d'un enfant vous inquiète, appelez son pédiatre ou la Centrale des médecins au 0848 133 133

Le coup de chaleur est une urgence vitale

En cas d'inconscience de l'enfant ou d'impossibilité à le faire boire :

Appeler le 144 et, en attendant les secours :

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

Direction générale de la santé (DGS VD)

trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Nourrissons et jeunes enfants

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

Plus d'informations sur vd.ch/chaleur

Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

Urgence vitale ?

144

À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

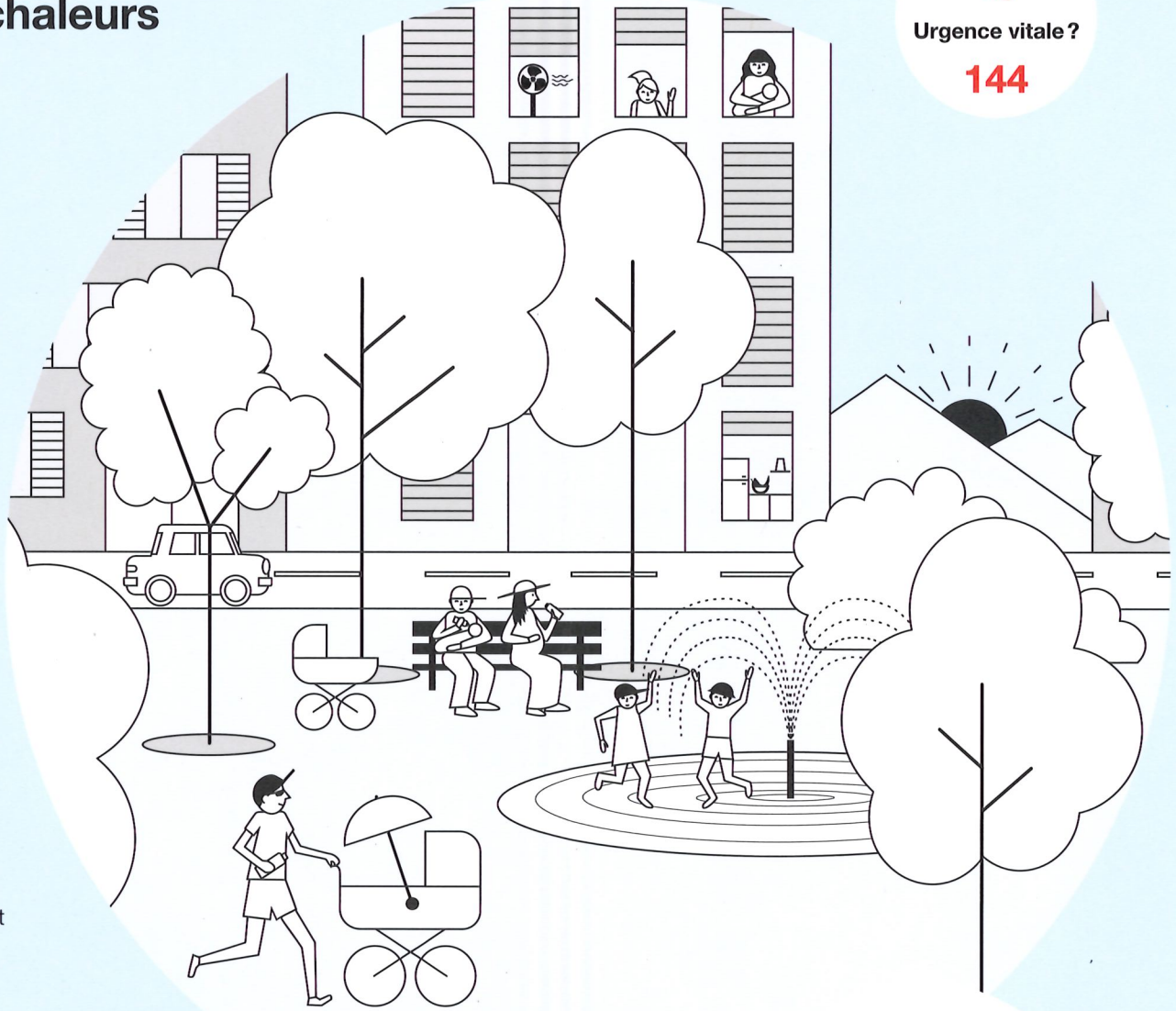
Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments



L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez

son pédiatre

ou la Centrale des médecins

0848 133 133

À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

Fraîcheur

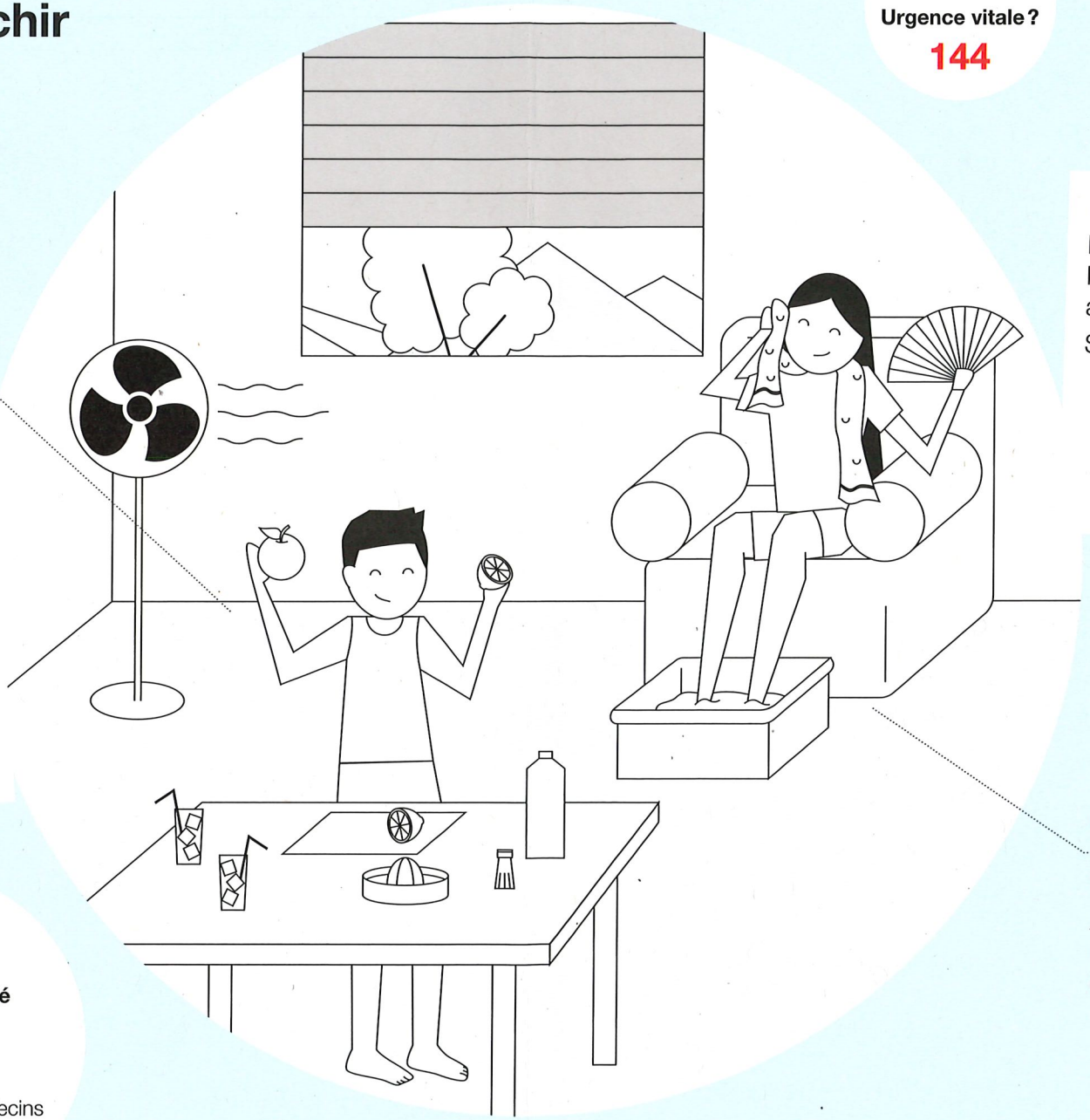
Rafraîchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la 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)

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

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

canton de vaud
LIBERTÉ ET PATRIE

Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur