



© SSP VD - Mai 2018 Conception et réalisation graphiques: mail@basilemamaneyr.ch

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# CANICULE

## PROTÉGEONS LES ENFANTS

Coups de chaleur et déshydratation guettent les nourrissons et les enfants en bas âge durant les périodes de canicule. Prenons soin d'eux en redoublant d'attention à leur égard!



[www.vd.ch/canicule](http://www.vd.ch/canicule)

# PROTÉGEONS LES ENFANTS!

## CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS OU DE PICS D'OZONE:

### 1

#### Protéger les enfants de la chaleur

- Bien aérer les locaux tôt le matin et la nuit
- Privilégier des activités matinales et à l'ombre
- Ne pas exposer les enfants au soleil
- Penser au chapeau, au t-shirt et à la crème solaire
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance

### 2

#### Rafrâchir les enfants

- Les rafraîchir avec des douches tièdes ou un linge humide
- Leur offrir de l'eau régulièrement
- Leur servir des repas rafraîchissants, froids et légers
- Les habiller légèrement

### 3

#### Prendre grand soin des enfants malades

- Être particulièrement attentif aux enfants atteints de maladies chroniques, cardio-vasculaires ou neurologiques
- Surveiller les signes d'épuisement et de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres
- Consulter un médecin en cas de doute, en particulier lors de diarrhées (attention à la déshydratation rapide)



#### En présence de signaux d'alerte

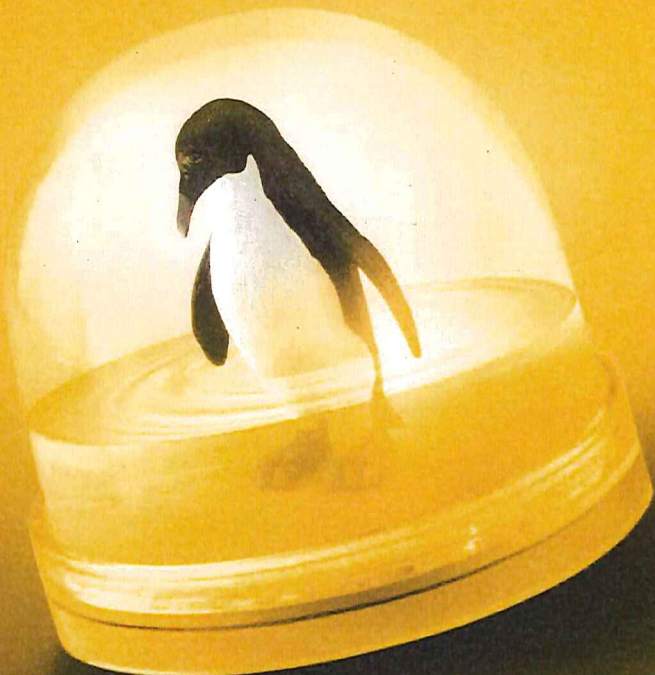
Appeler le médecin traitant. S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde **0848 133 133**

En cas d'urgence vitale appeler le **144**.



[www.vd.ch/canicule](http://www.vd.ch/canicule)





INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# CANICULE

## RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés. Soyons solidaires et prêtons-leur attention, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants.

# PROTÉGEONS - NOUS !

## CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS



### Se reposer... rester au frais

- Rester chez soi, réduire l'activité physique
- Prêter attention aux enfants et aux seniors



### Laisser la chaleur dehors... se rafraîchir

- Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps



### Boire régulièrement... manger léger

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers
- Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique



### En présence de signaux d'alerte

- Appeler le médecin traitant,
- S'il est absent, appeler la centrale des médecins de garde **0848 133 133**
- En cas d'urgence vitale appeler le **144**

**Symptômes possibles d'un coup de chaleur : faiblesse, confusion, vertiges, nausées et crampes musculaires. Il faut agir immédiatement! Faire boire et rafraîchir la personne.**

