

vendredi 29 juin 2018

Vigilance en cas de forte chaleur

Une forte chaleur peut avoir des conséquences sur votre santé. Au-delà de la fatigue qu'elle occasionne toujours, elle peut entraîner des accidents graves (déshydratation, coup de chaleur).

L'humidité, comme la pollution de l'air, aggravent les effets liés à la chaleur.

Par ailleurs, la grossesse, un certain nombre de maladies ainsi que la prise de certains médicaments peuvent, avec une forte chaleur, entraîner des conséquences néfastes sur votre santé. Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents surtout en début de phase de chaleur. Il faut se préparer avant les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

I. Protégez-vous aux heures les plus chaudes

- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-17h). Essayez, si possible, de respecter l'heure de la sieste en se reposant dans un lieu frais ;
- Evitez les activités extérieures nécessitant des dépenses énergiques trop importantes (jardinage, bricolage...) ainsi que les efforts physiques ;
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton), amples et de couleur claire ;
- Maintenez votre logement au frais (fermez les fenêtres et volets/stores la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte ;
- Si la température à l'intérieur dépasse 32°C, le ventilateur n'agit pas contre la chaleur accablante car il brasse l'air sans le rafraîchir et accélère la déshydratation ;
- Arroser, si possible, le soir après le coucher du soleil votre terrasse, balcon, en particulier ceux orientés à l'ouest;
- Vérifiez le bon fonctionnement de votre réfrigérateur.

II. Rafraîchissez-vous

- Prenez régulièrement des douches ou des bains frais (mais pas froids) ;
- Humidifiez votre corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette;
- Passez 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics...).

III. Buvez et continuez à manger

- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour ;
- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Evitez de boire de l'alcool, du café, du thé, des sodas ainsi que des boissons sucrées car ces boissons favorisent la déshydratation ;
- Mangez en quantité suffisante en favorisant une alimentation froide et riche en eau (fruits, crudités...);
- Evitez de rester près d'une source de chaleur (exemple four).

IV. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

- Pour toute prise de médicaments, même s'ils sont en vente sans ordonnance ;
- Pour tous symptômes inhabituels.

V. N'hésitez pas

- A donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et dès que nécessaire, osez demander de l'aide ;
- A aider les personnes âgées, les enfants et les nourrissons à s'hydrater ;
- A contacter (pour vous-même ou quelqu'un qui en a besoin) le Service des Urgences du Centre Hospitalier Princesse Grace au numéro de téléphone suivant 97 98 99 00.

Direction de la Communication

10, Quai Antoine 1er - BP 458

Tel : (+377) 98 98 22 22

Fax : (+377) 98 98 22 15

presse@gouv.mc

www.gouv.mc