

S'hydrater suffisamment

- Boire le plus souvent possible, sans attendre d'avoir soif. Une quantité minimale de 1,5 litre par jour est indispensable. L'eau sodée peut être recommandée en alternance avec de l'eau plate ;
- Un verre d'eau toutes les 20 minutes même si l'on ne ressent pas la soif ;
- Privilégier l'apport de fruits et de légumes riches en eau ;
- Alléger les repas. Eviter les boissons alcoolisées.

Se rafraîchir

- Pulvériser de l'eau ou appliquer des lingettes humides sur le visage, le cou, les bras... ;
 - Utiliser des ventilateurs et pour plus d'efficacité, veiller à humidifier votre peau ;
 - Porter des vêtements légers, amples, de couleur claire, de préférence en fibres naturelles comme le coton.
- Eviter si possible les efforts physiques et faire des pauses fréquentes dans un endroit frais ;
- Eviter les déplacements en voiture si elle ne dispose pas de climatisation ;
- Fermer les fenêtres, les stores sur les façades exposées au soleil, les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, et les maintenir ouvertes et provoquer des courants d'air quand la température extérieure est plus basse que la température intérieure.
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique lorsqu'il n'est pas utilisé : matériels informatiques, luminaires...).

LES RISQUES POUR LA SANTE

La déshydratation :

- Soif intense, crampes douloureuses au niveau des jambes ou de l'abdomen ;
- Etourdissements...

Le Coup de chaleur :

- Lorsque la température corporelle dépasse 40°6 Celsius ;
- Céphalées, étourdissements, fatigue, peau sèche et chaude, accélération du rythme cardiaque et de la respiration

Il y a un risque de pertes de connaissance et risque vital.

A la vue de ces signes, il faut impérativement :

- Appeler le SAMU (15) et le Sauveteur Sécurité au Travail ;
- Amener la personne dans un endroit frais et bien aéré ;
- L'arroser ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle (tête et nuque)
- Faire boire de l'eau fraîche (si la personne est consciente)

SOYEZ VIGILANTS CAR LES RISQUES SONT PLUS GRANDS EN CAS DE :

- Maladies cardio-vasculaires ;
- Maladies des voies respiratoires ;
- Diabète ;
- Insuffisance rénale ;
- Certains médicaments : antihistaminiques, diurétiques, antidépresseurs ;
- Neuroleptiques ;
- Drogues ;
- Alcool ;
- Grossesse ;
- Obésité ;
- Age ;
- Manque de sommeil ;
- Infection.

L'acclimatement à la chaleur n'intervient qu'au bout de 8 jours.