Attention chaud devant !

Blog_canicule

Les prochains jours s'annoncent chauds : MétéoSuisse s'attend à des températures élevées, ainsi que des nuits dites tropicales – lorsque le mercure reste au-dessus de 20 degrés. Les températures élevées peuvent représenter un risque pour la santé de certains groupes de population.

Les températures estivales invitent à se prélasser au bord de l'eau, en short et tongs aux pieds. Toutefois, les températures élevées ne font pas le bonheur de tout le monde : pour certains groupes de la population, elles peuvent représenter un risque, particulièrement lorsque la régulation de la température corporelle n'est pas optimale. C'est notamment le cas des personnes âgées, des malades chroniques, des femmes enceintes et des enfants en bas âge.

Les règles de base du comportement à adopter

Comment profiter des beaux jours sans mettre en péril sa santé ? L'office fédéral de la santé publique rappelle les règles de base du comportement à adopter durant les fortes chaleurs :

- Boire régulièrement et suffisamment – au moins 1,5 litres par jour – de préférence des boissons sans alcool, non sucrées et à température ambiante
- Éviter les efforts physiques durant les heures les plus chaudes de la journée
- Aérer les pièces d'habitation le matin puis baisser les stores pour éviter l'ensoleillement direct
- Se tenir à l'ombre ou dans des locaux bien ventilés
- Porter un chapeau et des vêtements légers, confortables – si possible clairs
- Évitez de laisser des personnes et des animaux dans des voitures stationnées

Vous trouverez des informations détaillées sur la page dédiée de l'Office fédéral de la santé :

Canicule.ch

Daniela Wittwer
Patients & proches

Étiquettes
Conseils