Attention, chaud devant!

canicule

Les fortes chaleurs vont faire leur retour et ce nouvel épisode pourrait s'avérer plus long que celui de mi-juin, prévient Météonews, qui parle d'une situation potentiellement « préoccupante ». Cette canicule pourrait durer au moins jusqu'au 20 juillet.

Il s'agit dès lors de prendre toutes les précautions afin de réduire les conséquences de ces fortes chaleurs sur les organismes, notamment ceux des personnes vulnérables : personnes âgées, malades et malades chroniques, enfants en bas âge et femmes enceintes principalement.

L'Office fédérale de la santé publique (OFSP) et le Service du médecin cantonal fribourgeois rappellent les mesures de prévention à adopter. En premier lieu les règles de base :

- 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 la nuit et 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 ;
- éviter de laisser des personnes et/ou des animaux dans des voitures stationnées.

Vous trouverez des informations détaillées sur la page dédiée de l'OFSP :

Canicule.ch

Et du canton de Fribourg :

Canicule | État de Fribourg

Priska Rauber
Patients & proches
Étiquettes
Prévention