

# trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Carte des îlots de fraîcheur

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs



Ville de Renens  
Une différence créative

## Surveiller ces signaux d'alerte

Vertiges, évanouissement  
Nausées, vomissements  
Fatigue, faiblesse  
Maux de tête  
Courbatures, crampes  
Respiration rapide  
Battements cardiaques élevés  
Soif extrême  
Urine de couleur jaune foncé  
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète, appelez votre médecin ou la Centrale des médecins au 0848 133 133**

## Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte :  
+ Température corporelle > 40°C  
+ État confusionnel, inconscience  
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne ou impossibilité à la faire boire :

### Appelez le 144 et, en attendant les secours

- Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
- Éventer la personne autant que possible
- Déplacer la personne vers un endroit frais

# trop chaud ?

La carte des îlots de fraîcheur répertorie les lieux accessibles à Renens où l'on peut profiter de températures plus douces pendant les épisodes de forte chaleur.

## Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

### Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

### Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

### Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

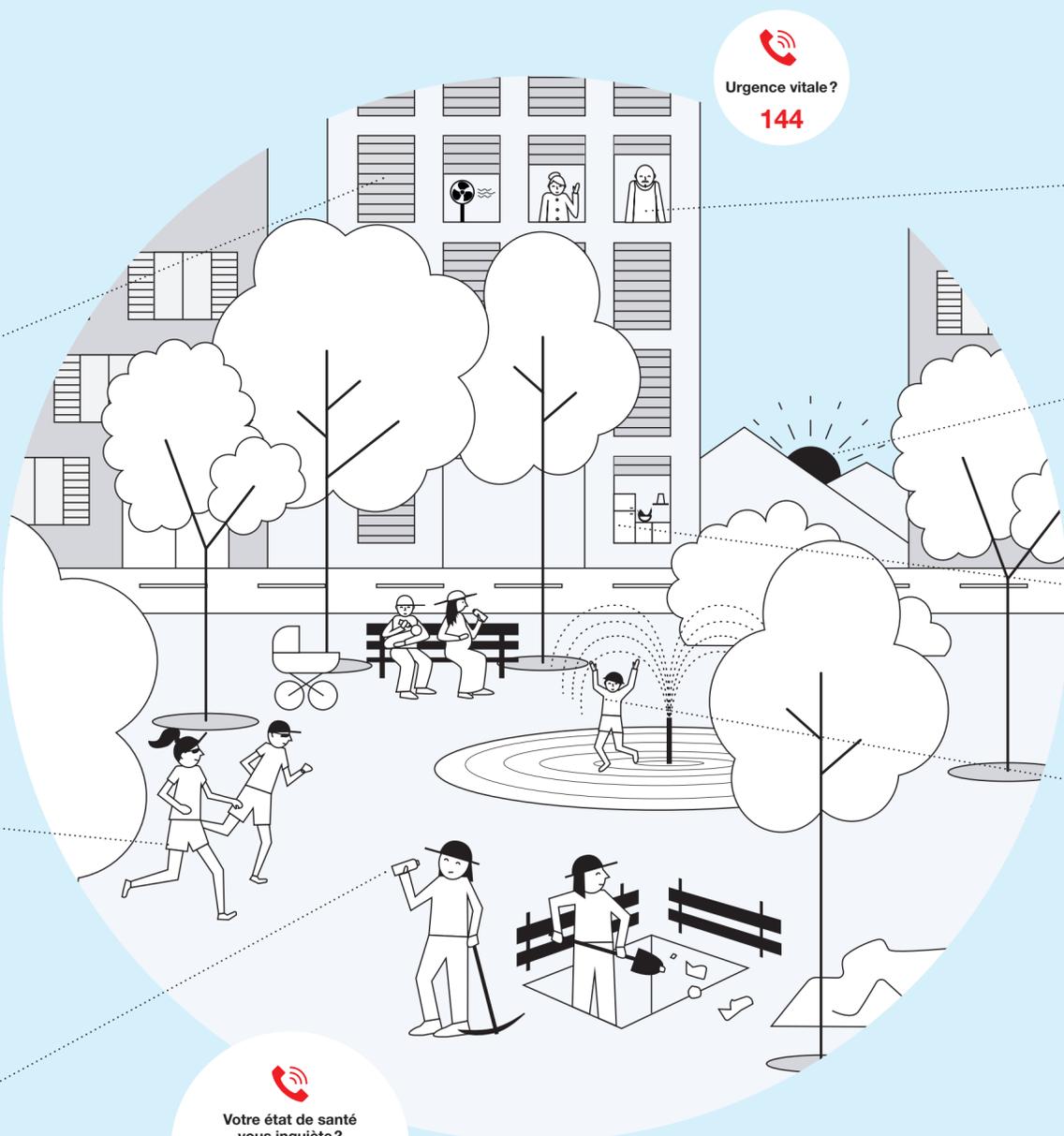
Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

### Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

### Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.



### Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

### Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

### Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

### Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais

### S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

**Urgence vitale ?**  
**144**

**Votre état de santé vous inquiète ?**  
appelez  
**votre médecin**  
ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**

## Des solutions pour vous rafraîchir

### Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

### Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

1 litre d'eau  
1 orange pressée  
1 citron pressé  
1 cuillère à café de sel  
Sucre (facultatif)



### La technique du linge mouillé !

Humidifier un linge, le mettre quelques minutes au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :

- Sur le corps
- Sur le front
- Derrière la nuque
- Sur les pieds
- Sur les mains

### Rester dans un lieu frais

### Se rafraîchir

Avec un brumisateur, une baignade, ou une douche fraîche

# Carte des îlots de fraîcheur à Renens

