



## Conseils de santé

# Rester en bonne santé par forte chaleur

## Pour tous

- > Boire beaucoup de liquide
- > Essayer de rester à l'intérieur avec un ventilateur ou la climatisation qui fonctionne
- > S'il faut sortir, le faire tôt le matin ou tard l'après-midi, et rester à l'ombre
- > Porter des vêtements clairs, amples et porter un couvre-chef à l'extérieur
- > Toujours utiliser beaucoup de crème solaire
- > Ne pas faire beaucoup d'exercice à l'extérieur lorsqu'il fait très chaud
- > Pour aider à dormir, utiliser un vaporisateur d'eau sur le visage et le corps
- > Continuer de prendre tout médicament habituel même si l'on est gêné par la chaleur

## Pour les bébés et les jeunes enfants

- > Les bébés et les jeunes enfants doivent être surveillés avec soin lorsqu'il fait chaud car ils peuvent en souffrir très rapidement
- > Tout véhicule peut devenir dangereusement chaud, ne jamais laisser de bébé, de jeune enfant ni d'animal domestique seul dans un véhicule même si la climatisation fonctionne
- > Toute femme enceinte ou allaitant doit boire plus d'eau que d'habitude
- > Toujours porter des chaussures à l'extérieur lorsqu'il fait chaud, le sol peut facilement brûler la plante des pieds des bébés ou des jeunes enfants

## Pour les personnes âgées

- > Contacter les personnes âgées au moins deux fois par jour, surtout si elles vivent seules
- > S'assurer que les personnes âgées utilisent leur climatisation lorsqu'il fait chaud, toujours vérifier qu'elle est réglée sur « Frais ».

## Au domicile

- > Garder le foyer frais en fermant les rideaux, les volets et les fenêtres pendant la journée
- > Si l'endroit est sûr, ouvrir les fenêtres la nuit pour laisser pénétrer l'air frais
- > Porter aussi peu de vêtements que possible chez soi, afin de rester au frais
- > Les bactéries peuvent se développer rapidement sur la nourriture par temps chaud et rendre malade, conserver tous les aliments frais au réfrigérateur
- > Les animaux peuvent souffrir ou mourir lors de journées très chaudes, il faut donc les garder à l'intérieur ou s'assurer qu'ils ont de l'ombre dans le jardin, et toujours leur laisser beaucoup d'eau

## Des secours sont disponibles

- > Si l'on pense être malade :
  - Parler à son pharmacien ou appeler son médecin
  - Appeler *healthdirect Australia* au 1800 022 222

**Si l'on est très malade, aller à un hôpital proche ou appeler une ambulance au 000**

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)