

# trop chaud ?

## Reconnaître les problèmes liés à la chaleur

- Vertiges
- Nausées
- Faiblesse
- Mal de tête
- Douleurs aux muscles
- Grande soif
- Battement rapide du cœur
- Urine très foncée

Vous avez un doute ?  
Il y a une question de santé  
qui vous inquiète ?

**APPELEZ VOTRE MÉDECIN  
OU LA CENTRALE**

**0848 133 133**

(appel gratuit)

Direction générale de la santé (DGS VD)

## Reconnaître un problème urgent

Un « coup de chaleur » est un problème grave de santé. Il peut être mortel. Dans ce cas, les signes supplémentaires sont :

- Fièvre (plus de 40°C)
- État d'inconscience ou de confusion
- Peau sèche sans transpiration

### Vous devez agir en urgence

Si la personne est inconsciente ou elle ne peut plus boire, c'est une urgence vitale :

### APPELEZ LE 144

En attendant l'ambulance :

- Déplacez la personne vers un endroit frais
- Mettez de l'eau fraîche sur tout le corps
- Faites du vent si possible

# trop chaud ?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

**Vous travaillez dehors  
quand il fait très chaud ?**  
Voici des conseils  
pour vous protéger

canton de  
**vaud**  
LIBERTÉ  
PAYSAN

Plus d'informations sur  
[vd.ch/chaleur](http://vd.ch/chaleur)

# Je me protège quand il fait chaud



## Je bois assez

- Je bois au moins 2 litres d'eau par jour, pendant et après le travail
- J'évite le café, le thé, l'alcool et les boissons sucrées qui déshydratent



## Je protège ma peau et mes yeux

- Je mets des habits légers et clairs
- Je garde l'équipement de protection individuelle (EPI)
- Je couvre mes épaules, mon dos et ma nuque
- Je porte un chapeau avec une visière
- Je porte des lunettes solaires
- Je mets souvent de la crème solaire protection 50



## Je refroidis mon corps

- Je mets de l'eau sur ma peau et sur mes habits
- Je mets un linge mouillé sur ma nuque



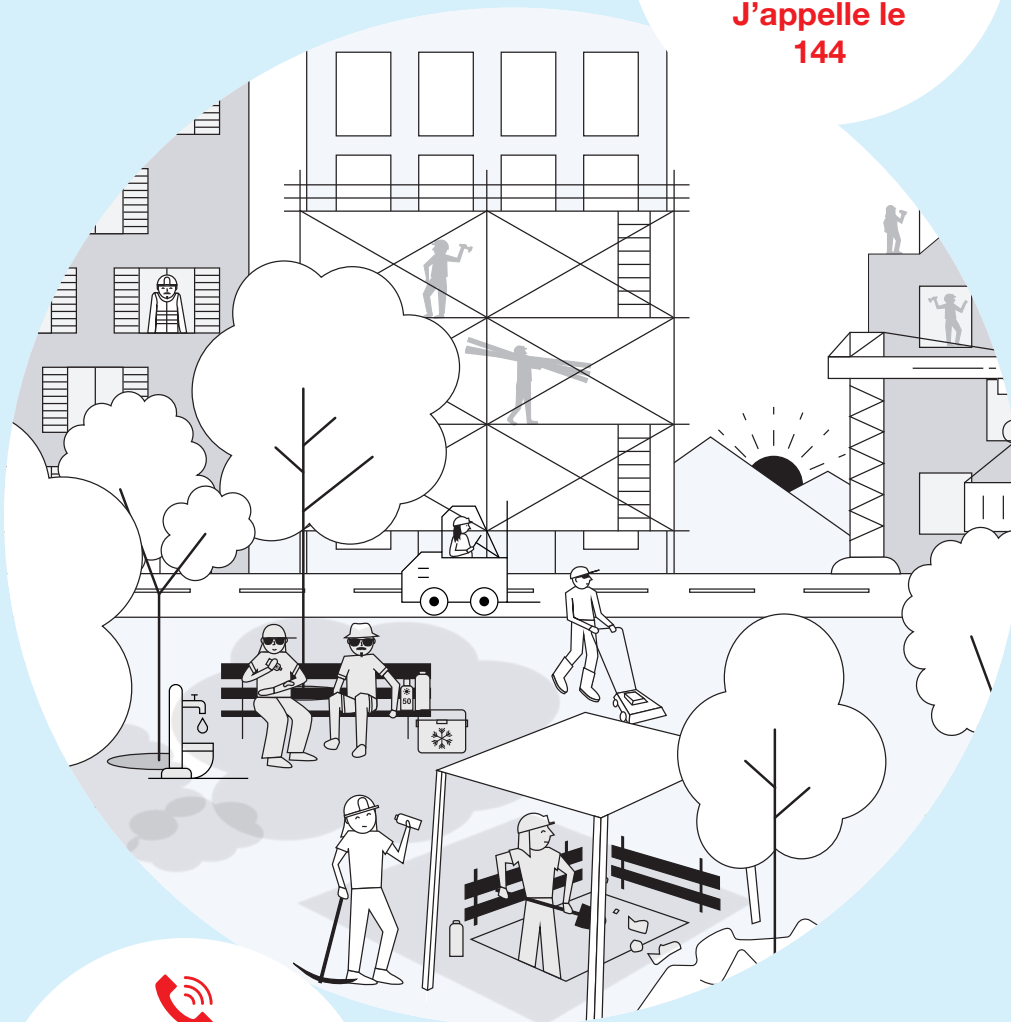
## Je suis inquiet pour ma santé?

j'appelle  
**mon médecin**  
ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**



## Une urgence vitale?

**J'appelle le  
144**



## Je vérifie la météo



## J'adapte le travail, par exemple :

- Je fais les travaux pénibles tôt le matin (si c'est autorisé) ou les jours moins chauds
- Je fais des pauses au frais
- Je travaille à l'ombre
- Je fais de l'ombre avec des toiles ou un parasol
- Je fais attention aux autres
- Je ne reste pas seul



## Je fais attention à ma nourriture

- Je garde mes repas dans un frigo ou dans une glacière



## Si je prends des médicaments

- Je me renseigne pour savoir comment adapter le dosage et conserver mes médicaments.