

Urgences liées à la chaleur

Reconnaître une urgence liée à la chaleur

Différents symptômes peuvent apparaître en cas d'urgence liée à la chaleur :

- maux de tête
- nausées / vomissements
- tête très rouge
- fièvre
- vertiges
- frissons
- sensation de soif extrême
- diminution de la quantité d'urine - urine foncée



Premiers secours en cas d'urgence

- Mettez la personne à l'ombre.
- Veillez à ce que la personne se calme.
- Ouvrez les vêtements serrés et faites entrer de l'air frais si possible.
- Appliquez des compresses froides sur le front.
- Faites boire de l'eau à la personne consciente.
- Surélevez le haut du corps si la personne est encore consciente.
- Appelez le numéro d'urgence (112) si nécessaire.

Savoir quand il fera chaud

Préparez-vous à la prochaine vague de chaleur.

Soyez attentif aux alertes à la chaleur à la télévision, à la radio et dans les journaux. Observez l'évolution des températures sur les applications météo.

Pour les jours où la chaleur peut être dangereuse, le service météorologique allemand publie des avertissements de chaleur au plus tard à 10 heures du matin.



Hitzwarnsystem des Deutschen Wetterdienstes

Conseils et astuces pour les journées chaudes


Kontakt

DRK Kreisverband Euskirchen e.V.

Lotsenstelle „Perspektiven nach der Flut“
Aus- und Weiterbildung, Familie, Senioren
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Angelika Eimermacher

 02251 79 11 72

 aeimermacher@drk-eu.de



Karoline July

 0151 / 463 311 27

 kjuly@drk-eu.de



**Sie haben Interesse an
einer Informations-
veranstaltung zu dem
Thema?**

Sprechen Sie uns an!

www.drk-eu.de



hier finden Sie das
ganze Angebot zum
Umgang mit
Naturkatastrophen

Catastrophes naturelles dans le district d'Euskirchen

**Connaître les dangers.
Éviter les risques.
Construire la résilience.**



Le savoir crée la sécurité

Le nombre de jours de chaleur extrême devrait continuer à augmenter dans l'avenir. Il est probable que dans la plupart des régions d'Allemagne, elle va au moins doubler au cours du siècle.

Déjà lors des vagues de chaleur de ces dernières années, plusieurs milliers de personnes sont mortes en Allemagne des conséquences directes de la chaleur. Le nombre d'hospitalisations a également augmenté de manière significative en raison de la chaleur persistante. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.

Nous avons réuni dans ce dépliant des conseils utiles sur la manière de se protéger ainsi que de protéger les personnes qui vous sont proches, particulièrement en cas des jours de grande chaleur.

Boire suffisamment

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour - plus, c'est mieux !

- Les bonnes boissons désaltérantes sont :
L'Eau minérale, le jus de fruits dilués, les tisanes aux herbes / aux fruits.
- Il est préférable de boire les boissons tièdes - pas glacées !
- Renoncez aux boissons contenant de l'alcool ou de la caféine.



Conseils et astuces pour les journées chaudes

Conseils généraux

- Adaptez votre quotidien en cas de canicule. Déplacez les activités physiques et les courses vers les heures plus fraîches du matin et du soir.
- Assombrissez votre domicile et prévoyez des zones d'ombre à l'extérieur.
- Parlez à votre médecin si vous êtes sous traitement médical - le cas échéant, le dosage doit être adapté en cas de chaleur.

Consommez des aliments légers

- Les salades, les légumes et les fruits sont idéaux en cas de chaleur.
- Les aliments salés aident à compenser la perte de minéraux.
- Évitez les aliments difficiles à digérer et riches en graisses.

Prenez une douche tiède

30° C n'est pas seulement la température optimale pour laver le linge. En été, l'eau tiède est également plus adaptée à la douche que l'eau froide. L'eau froide contracte les vaisseaux sanguins et stimule la circulation. Au lieu de vous rafraîchir, vous transpirez encore plus ! En revanche, une douche tiède le soir détend. Cela permet d'avoir un sommeil réparateur.

Conseils pour la maison

- Aérez surtout aux heures les plus fraîches de la journée, par ex. tôt le matin et en fin de la soirée.
- Créez des courants d'air des pièces dans lesquelles vous restez en permanence ou vous séjournez. Ainsi, la chaleur est moins forte.
- Maintenez l'humidité de l'air faible. Les courants d'air ou des ventilateurs aident. Les ventilateurs maintiennent également l'air en mouvement. Cela permet d'évacuer la chaleur de la peau.
- Rafraîchissez-vous de temps en temps avec des bains de pieds frais ou des lotions rafraîchissantes. Rafraîchissez également vos avant-bras et poignets sous l'eau froide.

Conseils pour les déplacements

- Pensez à vous protéger du soleil. Utilisez une crème solaire avec un facteur de protection solaire d'au moins 20. Pour les enfants, prenez une protection solaire minérale avec un facteur de protection solaire d'au moins 30.
- Couvrez votre tête.
- Évitez le plein soleil. Essayez de rester de préférence à l'ombre.
- Emportez toujours quelque chose à boire.

Le saviez-vous ?

À partir d'une température de l'air de 37° C, cela devient dangereux, car le corps humain ne peut plus dégager de chaleur.

Soyez là les uns pour les autres

Pendant une canicule, faites attention aux personnes âgées dans votre entourage.

Les personnes âgées de 65 ans et plus sont particulièrement vulnérables en cas de températures élevées. Les personnes âgées vivant seules ou à mobilité réduite, en particulier, ont besoin d'aide.

Proposez votre aide aux personnes vulnérables lors des journées chaudes.

Sensibilisez les personnes âgées de votre entourage à la situation. Sur rendez-vous, contactez les personnes âgées, malades ou vivant seules au moins une fois par jour pour vous enquêter de leur état. Demandez combien la personne a bu et quelle est la température de son domicile.

Mettez-vous en réseau et gardez le contact.

Si des troubles apparaissent soudainement en cas de stress dû à la chaleur, il convient d'être particulièrement vigilant. Prenez donc soin de vous et de vos proches, amis et voisins.