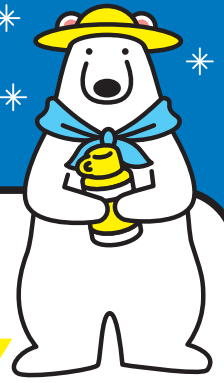


Comment éviter les coups de chaleur



Se protéger la chaleur !

❄️ Régler régulièrement la température en utilisant la ventilation et/ou la climatisation



❄️ Mettre des rideaux isolants ou des stores, répandre de l'eau sur le balcon ou dans la rue



❄️ Porter un chapeau ou utiliser une ombrelle à l'extérieur



❄️ Les jours de beau temps, choisir des endroits à l'ombre et effectuer des pauses régulières



❄️ Porter des vêtements légers, absorbants et séchant rapidement



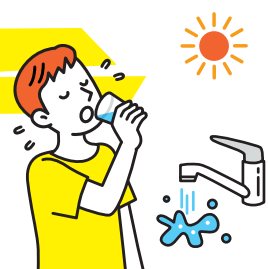
❄️ Se rafraîchir le corps avec une poche de gel (horeizai), de la glace ou une serviette froide



⚠️ Éviter autant que possible de sortir pour éviter la chaleur lorsque une « Alerte aux coups de chaleur » a été lancée

S'hydrater régulièrement !

❄️ Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, hydratez-vous régulièrement sans attendre d'avoir soif et complétez l'hydratation par un apport en sel



● Site d'informations et de documents pour la prévention des coups de chaleur

Informations et documents pour la prévention des coups de chaleur



Vous pouvez le consulter avec votre smartphone

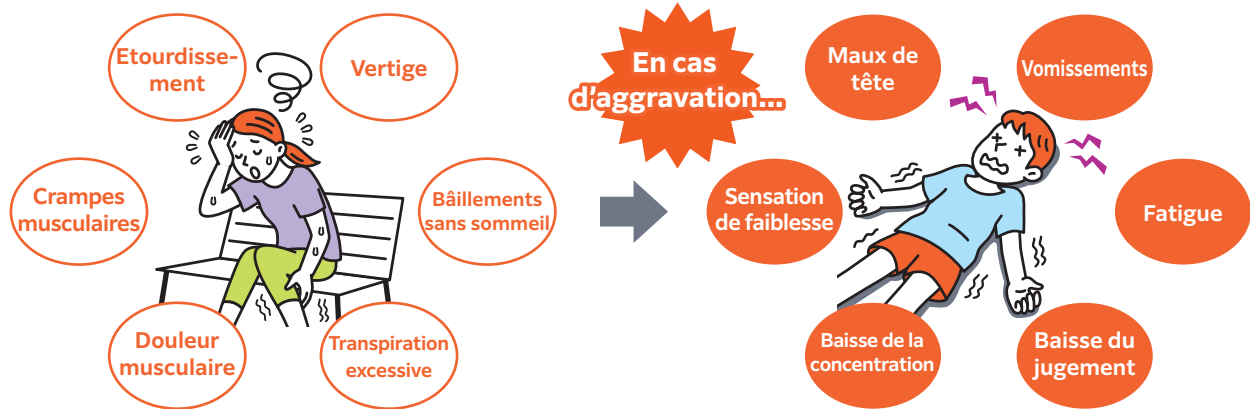


https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Le coup de chaleur désigne un état d'hyperthermie qui se produit à la suite d'une exposition prolongée à la chaleur et à l'humidité. Il résulte d'un déséquilibre progressif des quantités d'eau et de sel présentes dans le corps et d'un dysfonctionnement de la régulation thermique interne. Le coup de chaleur peut survenir à l'extérieur, mais également à l'intérieur d'un bâtiment et au repos. Il peut nécessiter un transport aux urgences et entraîner, dans certains cas, le décès de la personne.

Afin d'éviter tout risque pour la santé, il est important de se tenir correctement informé et de rester attentif au moindre changement de son état physique ou de celui de son entourage.

Symptômes du coup de chaleur



⚠ Consultez un médecin en cas de non amélioration après les premiers soins

Que faire en cas de coup de chaleur

(Exemples de premiers soins)

Déplacer la personne dans un endroit aéré et à l'ombre, ou dans une pièce climatisée



Desserrer les vêtements et rafraîchir la personne (notamment au niveau de la nuque, des aisselles et de l'aîne)



Veiller à l'apport d'eau et de sel en utilisant par exemple une solution de réhydratation orale*
*Solution d'eau, de sel et de glucose



Notez !
Si la personne n'est pas capable de s'hydrater par elle-même ou a perdu connaissance, appelez immédiatement une ambulance !



Attention

La sensation de chaleur diffère selon les personnes

La condition physique et l'habitude influent sur la perception de la chaleur. Soyez attentif au moindre changement de votre état physique ou de celui de votre entourage.

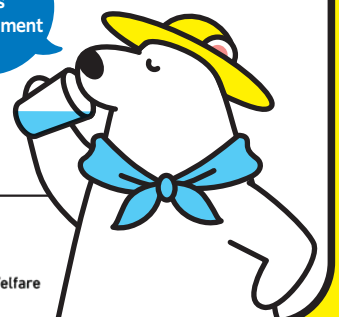
Prévenez les coups de chaleur même à l'intérieur !

Vérifiez la température intérieure/extérieure et utilisez la ventilation et/ou la climatisation pour régler la température de la pièce, même si la personne affirme ne pas avoir chaud.

Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées nécessitent une vigilance particulière !

Environ la moitié des victimes de coup de chaleur sont des personnes âgées de plus de 65 ans. Moins sensibles à la chaleur et à la déshydratation, elles souffrent également d'un affaiblissement de la fonction de régulation thermique. Il est nécessaire de leur prêter attention. Les enfants ne sont pas encore capables de réguler convenablement leur température corporelle. Ils doivent aussi faire l'objet d'une attention particulière.

Hydratez-vous régulièrement



Ministère de la Santé,
du Travail et des Affaires sociales

ひと、暮らし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare