

Une bonne santé avec « le nouveau mode de vie » à travers la prévention contre le coup de chaleur et l'infection à la Covid-19 !

Qu'est-ce que « le nouveau mode de vie » ?

C'est la vie quotidienne qui intègre les 3 principes de la prévention contre l'infection à la Covid-19 :

1. Maintenir une distance physique avec autrui 2. Porter un masque 3. Laver les mains et éviter les lieux fréquentés ainsi que les espaces clos

Attention le port du masque augmente le risque de coup de chaleur

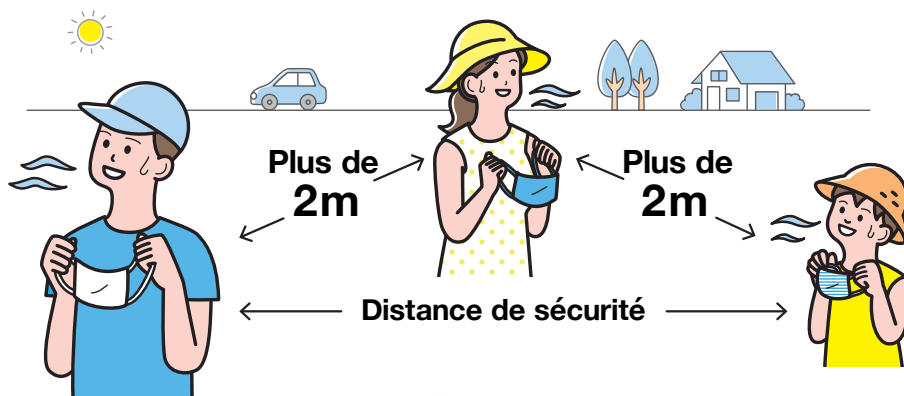
En portant un masque, la chaleur s'évacue mal de la peau et vous pouvez vous déshydrater sans vous en apercevoir. Par conséquent, le contrôle de la température corporelle devient difficile.

Essayez de concilier « la prévention contre le coup de chaleur » en évitant la chaleur et en vous hydratant bien, et « le nouveau mode de vie » à travers le port du masque et la ventilation.



Veillez enlever le masque pour prévenir du coup de chaleur

N'oubliez pas d'appliquer les mesures de prévention contre l'infection au virus !



Quand vous êtes à l'extérieur et que vous êtes à plus de **2 mètres d'autrui** (distance de sécurité)

Quand vous portez le masque



Évitez les activités sportives intenses

Veillez-vous hydrater régulièrement même si vous n'avez pas soif



Portez une attention particulière quand la température et le taux d'humidité sont élevés



Évitez la chaleur

- **Vêtement rafraîchissant, parasol ou chapeau**
- Déplacez-vous dans un **endroit frais dès que vous vous sentez mal**
- Si vous ne pouvez pas aller dans une salle pour vous mettre au frais, abritez-vous à **l'ombre même si vous êtes à l'extérieur**



Veillez-vous hydrater régulièrement même si vous n'avez pas soif

- Ayez pour but de boire **1.2L (litre) d'eau par jour**



1 verre par heure

Hydratez-vous d'abord avant et après le bain, et après votre réveil



2.5 bouteilles en plastique de 500ml

Environ 6 verres

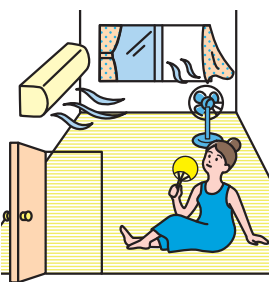
- N'oubliez pas de consommer également quelque chose de **salé** quand vous avez beaucoup sué



Veillez ventiler régulièrement même si vous utilisez la climatisation (vous n'avez pas besoin d'éteindre le climatiseur)

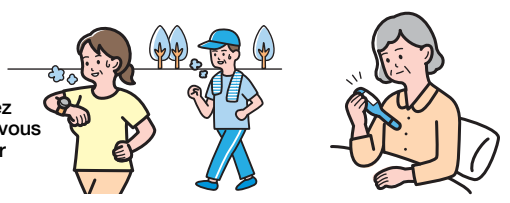
Attention Un climatiseur domestique ordinaire fait circuler l'air de la salle, mais ne le fait pas ventiler

- Ouvrez **2 endroits** tels que les fenêtres ou les portes
- Utilisez un **ventilateur et un aérateur simultanément**
- **Régulez régulièrement** la température de la climatisation après ventilation



Préparez votre corps à la chaleur et gérez votre santé quotidiennement

Faites les **activités sportives avec modération** sans trop vous forcer dès le début de la saison chaude afin de vous préparer à la chaleur (**tous les jours environ 30 minutes** « dans un environnement un peu chaud » avec une intensité « légèrement élevée »)



N'oubliez pas de vous hydrater

- **Mesurez votre température corporelle** à la même heure par exemple tous les matins et vérifiez votre état de santé
- Si vous ne vous sentez pas bien, ne vous forcez pas à bouger et **reposez-vous à la maison**

Plusieurs choses importantes sur le coup de chaleur dont vous devez savoir



Passez impérativement l'action pour la prévention contre le coup de chaleur quand l'alerte vigilance de coup de chaleur est lancée

Les activités sportives doivent être cessées en règle générale. Évitez de sortir dans la mesure du possible et déplacez-vous dans une salle pour vous mettre au frais.

Par tranche d'âge / Pourcentage de décès par coup de chaleur

15 à 44 ans	2.3%
45 à 64 ans	15.6%
65 à 79 ans	32.4%
80 ans et plus	49.3%
5 à 14 ans	0.0%
0 à 4 ans	0.2%
Inconnu	0.2%

Référence : « Nombre de décès par coup de chaleur Statistiques vitales de la population 2019 » Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales

Les personnes âgées représentent environ 80% des décès par coup de chaleur

Les personnes de 80 ans et plus représentent environ la moitié des décès, mais les jeunes doivent également porter une attention.

Par tranche d'âge et lieu déclaré / Pourcentage de patient atteint de coup de chaleur

Tranche d'âge	Lieu déclaré	
	À l'intérieur	Autre
65 ans et plus	À l'extérieur	À domicile
40 à 64 ans	Pendant les travaux	Dans un établissement public
19 à 39 ans	Pendant les activités sportives	À l'école
7 à 18 ans	Pendant les activités sportives	À l'école
0 à 6 ans	Pendant les activités sportives	À l'école

Référence : « Augmentation du nombre de patients atteints de coup de chaleur d'après les données de transport sanitaire » Institut national d'études environnementales 2009

Plus de la moitié des personnes âgées sont atteintes de coup de chaleur à domicile

Les personnes âgées doivent maintenir la maison fraîche, et les jeunes doivent faire attention pendant les travaux et les activités sportives à l'extérieur.

Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées ont tendance à attraper un coup de chaleur donc veuillez porter une attention particulière. Veuillez sur les autres pour réagir rapidement en cas d'atteintes du coup de chaleur.