Ministère de l'Environnement
Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales
Juin 2022

Prévention du coup de chaleur × Protection contre l'infection à la Covid-19

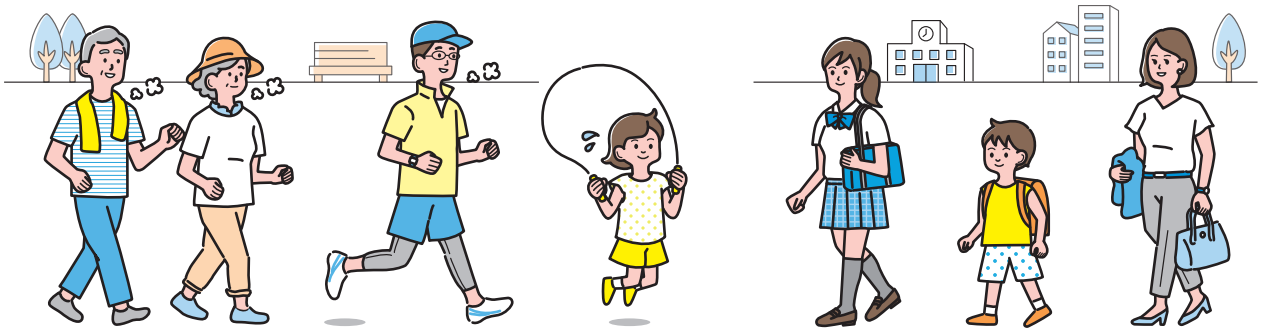
Pour prévenir le coup de chaleur, enlevez votre masque à l'extérieur

A l'extérieur, le port du masque augmente le risque de coup de chaleur

Particulièrement lors de l'activité sportive, n'oubliez pas d'enlever votre masque

Portez votre masque lors d'une conversation avec autrui à courte distance (moins de 2 mètres)

Le port du masque n'est pas nécessaire lors de la promenade, du jogging à l'extérieur, ou pour aller au travail ou à l'école



Même à l'intérieur, il y a des cas où le port du masque n'est pas demandé

- Il n'est pas nécessaire de porter votre masque si vous pouvez garder une distance avec autrui (plus de 2 mètres) et que vous n'avez presque pas de conversation.
- Lorsque vous portez le masque à l'intérieur et que le risque de coup de chaleur est élevé, protégez-vous de la chaleur en réglant la température et l'humidité avec la climatisation, la ventilation ou l'aération, ainsi qu'en vous hydratant régulièrement.

Informations sur le coup de chaleur (Site internet du Ministère de l'Environnement)

環境省 Ministry of the Environment

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

Informations sur la maladie à Covid-19 (Site internet du Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales)

Informations sur le port du masque pour la prévention des maladies infectieuses

(Pour les adultes) (Pour les enfants)

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**

Hydratez-vous régulièrement
même si vous n'avez pas soif

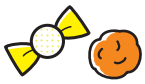
1 verre par heure

Hydratez-vous **juste avant et après le bain**, et **juste après votre réveil**

- Ayez pour but de boire **1,2L (litre)** d'eau par jour

Environ 6 verres

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

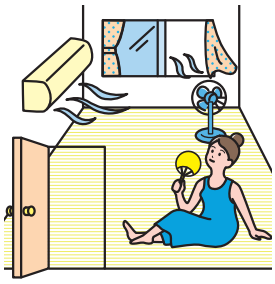


Ventilez régulièrement
même si vous utilisez la climatisation

(Vous n'avez pas besoin d'éteindre le climatiseur)

Attention **Un climatiseur domestique ordinaire fait circuler l'air de la salle, mais ne la ventile pas.**

- Ouvrez **2 endroits**, une fenêtre et la porte, par exemple
- Utilisez un **ventilateur ou un aérateur** simultanément
- **Réglez régulièrement** la température de la climatisation après ventilation



Améliorez votre condition physique et gérez votre santé au quotidien pour faire face à la canicule

- Pratiquez des **exercices modérés** sans trop vous forcer dès le début de la saison chaude, afin de faire face à la canicule (**tous les jours environ 30 minutes** «dans un environnement un peu chaud», à un niveau d'intensité que vous trouvez «un peu dur»)

N'oubliez pas de vous hydrater !

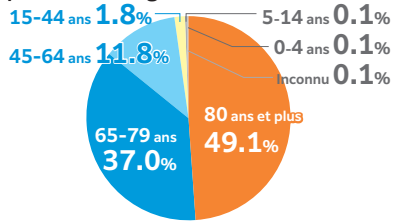
- **Mesurez** votre **température corporelle à la même heure** par exemple tous les matins et **vérifiez votre état de santé**
- Si vous ne vous sentez pas bien, ne vous forcez pas à bouger et **reposez-vous à la maison**

Informations importantes et conseils utiles sur le coup de chaleur

Passez impérativement à l'action pour la prévention du coup de chaleur lorsqu'une alerte aux coups de chaleur a été 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.

Répartition des décès par coup de chaleur par tranche d'âge

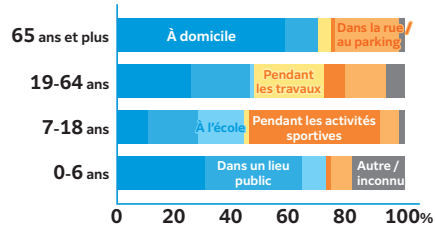


Référence : Bilan démographique (2020), Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales

Les personnes âgées représentent environ 90% 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.

Répartition des patients atteints de coup de chaleur par tranche d'âge et lieu



Référence: le graphique établi d'après Première estimation des patients atteints de coup de chaleur (2015), Institut national de recherche environnementale

Plus de la moitié des patients âgés ont eu le 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.

Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées ont tendance à attraper un coup de chaleur. Portez une attention particulière.

Il est également important que leur entourage soit attentif à leur état de santé.