

CONSEILS FRAÎCHEUR POUR LA CHALEUR DES MOIS D'ÉTÉ À MANNHEIM²

Cool down – conseils pour
passer l'été au frais et en
restant en bonne santé !



Comment reconnaître les maladies dues à la chaleur ?

Aperçu des symptômes et des signes caractéristiques :

- Peau chaude et sèche
- Maux de tête légers à forts
- Visage rouge
- Nausées et vomissements
- Troubles de la conscience
- Confusion soudaine
- Température corporelle élevée (plus de 39 °C)
- **Épuisement excessif** : irritabilité, faiblesse, sentiment d'oppression, vertiges, maux de tête, nausées, pouls rapide
- **Convulsions** : spasmes musculaires, perte de connaissance
- **Manque d'oxygène**

Que faire en cas d'urgence ?

- Appelez les secours.
Composez immédiatement le numéro d'appel d'urgence : **112**
- Restez calme. Expliquez brièvement la situation et les symptômes au centre d'appels d'urgence. Communiquez votre nom, adresse et numéro de téléphone.

Comment se comporter jusqu'à l'arrivée des secours ?

- Parlez à la personne concernée.
Dites-lui que les secours arrivent.
- Ne laissez **en aucun cas** la personne concernée **seule**. Essayez de la rassurer.
- Transportez la personne dans un **lieu frais, ombragé** et allongez-la (avec les jambes relevées).
- **Donnez-lui à boire**. Faites boire des boissons isotoniques, sans alcool et contenant des électrolytes à la personne à condition qu'elle ne vomisse pas et qu'elle soit pleinement consciente.
- **Refroidissez le corps de la personne**.
Enveloppement des mollets, compresses froides sur le front, dans la nuque et sur les poignets, apport d'air frais (éventer la personne).
- Mettre des vêtements légers et confortables à la personne et retirer les vêtements inutiles.
- **Contrôler** si la personne est consciente et **respire**.
- Personne consciente : **relever les jambes de la personne**.
- Si la personne est inconsciente, la placer en **position latérale de sécurité**.

Contact : klimaschutz@mannheim.de

STADTMANNHEIM²

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Attention !

- Une **insolation peut être mortelle** et doit impérativement être traitée par un médecin.
- Ne laissez **jamais seule** une personne dont vous pensez qu'elle souffre d'une insolation ou qui a fait une syncope. En cas d'insolation, l'état de la personne concernée peut se détériorer très rapidement.
- Enroulez des cold packs dans un chiffon. Posez-les ensuite sur le corps de la personne concernée. Cela permettra de réduire sa température corporelle.

Demandez de l'aide si nécessaire.

Numéro d'appel d'urgence : 112

Vous ou une autre personne ne vous sentez pas bien. Comment se comporter ?

- Demandez de l'aide si vous avez des vertiges, si vous vous sentez faible ou si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez très soif et si vous avez mal à la tête.
- Rendez-vous le plus rapidement possible dans un **lieu frais**. Asseyez-vous ou encore mieux, allongez-vous directement sur le sol.
- Buvez un peu d'eau ou un jus de fruits sans sucre ajouté pour vous réhydrater.
- Si vous avez des crampes musculaires douloureuses, reposez-vous immédiatement dans un lieu frais et buvez une boisson isotonique contenant des électrolytes. Si les **crampes de chaleur** persistent et qu'elles ne s'améliorent pas, consultez un médecin.