



## COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

22 juillet 2019

### Canicule

#### Mise en garde du service de la santé publique et du médecin cantonal

MétéoSuisse prévoit à nouveau une importante hausse des températures à partir de mardi 23 juillet 2019 et pour au moins 4 jours. Les températures maximales seront proches de 35° C avec des pointes possibles comprises entre 36 et 37°C. Ces conditions météorologiques peuvent avoir des conséquences sérieuses sur la santé des plus vulnérables, en particulier les personnes âgées. Le médecin cantonal rappelle l'importance de se protéger de la chaleur, de s'hydrater abondamment et de faire preuve de solidarité envers ses proches et son entourage.

Nous vous rappelons les précautions à prendre :

- **Eviter les efforts physiques** : se protéger de la chaleur en restant chez soi et en évitant les activités physiques aux heures les plus chaudes (entre 11h et 15h), privilégier les lieux ombragés
- **Eviter la chaleur – se rafraîchir** : préserver la fraîcheur de la maison autant que possible en fermant les fenêtres et volets le jour et en les ouvrant la nuit pour provoquer des courants d'air. Porter un chapeau et des vêtements légers et amples à l'extérieur. Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps.
- **Boire beaucoup – manger léger** : s'hydrater suffisamment, en buvant très régulièrement, sans attendre d'avoir soif, manger léger, éviter les boissons alcoolisées, ainsi que les boissons très sucrées ou très fraîches.
- **Porter une attention particulière aux enfants et aux personnes âgées isolées.**

Les symptômes d'un coup de chaleur sont une faiblesse générale, un état de confusion et de désorientation, une température élevée, une bouche sèche, des vertiges, des nausées et des crampes musculaires. Dans ce cas, il faut agir rapidement: faire boire la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides et appeler un médecin sans tarder.

Une information détaillée sur le sujet est disponible sur les sites

[www.canicule.ch](http://www.canicule.ch)

[www.vs.ch/web/ssp/canicule](http://www.vs.ch/web/ssp/canicule)

#### Personne de contact

**Cédric Dessimoz**, médecin cantonal adjoint, 027 606 49 00

