

Les seniors souffrent davantage de la chaleur

Conseils pour rester au frais

Les seniors peuvent se protéger eux-mêmes pendant les périodes de chaleur en respectant les consignes suivantes:

- **Buvez suffisamment:** au moins 1,5 litre par jour, sauf avis contraire du médecin, mais pas de boissons alcoolisées ou très sucrées.
- Évitez les **efforts physiques** pendant les heures les plus chaudes et restez à l'ombre.
- Portez des **vêtements légers**.
- Maintenez la **fraîcheur à l'intérieur** en gardant les fenêtres et les volets/rideaux fermés pendant la journée et en aérant la nuit.
- **Rafrâchissez votre corps.** Si vous ne pouvez pas prendre de bain ou de douche, posez des linges froids et humides sur votre front et votre nuque, ou faites des compresses froides sur vos bras et mollets ainsi que des bains de pieds et de mains.
- **Mangez** surtout des fruits, des salades, des légumes et des produits laitiers, et consommez suffisamment de sel.

Les proches des seniors peuvent également prendre des dispositions:

- Faire en sorte qu'une personne **appelle** ou rende **visite** à la personne âgée chaque jour et solliciter l'aide des voisins.
- Assurer **l'approvisionnement** en denrées alimentaires et boissons.
- Placer une liste bien lisible de **numéros de téléphone** de personnes de contact et d'un ou une médecin à côté du téléphone de la personne âgée.
- Si nécessaire, se renseigner sur les **possibilités d'accompagnement** par un service d'aide pendant les vagues de chaleur.

