

### Conseils de santé

Rester en bonne santé par forte chaleur

## Pour tous

* Boire beaucoup de liquide
* Essayer de rester à l’intérieur avec un ventilateur ou la climatisation qui fonctionne
* S’il faut sortir, le faire tôt le matin ou tard l’après-midi, et rester à l’ombre
* Porter des vêtements clairs, amples et porter un couvre-chef à l’extérieur
* Toujours utiliser beaucoup de crème solaire
* Ne pas faire beaucoup d’exercice à l’extérieur lorsqu’il fait très chaud
* Pour aider à dormir, utiliser un vaporisateur d’eau sur le visage et le corps
* Continuer de prendre tout médicament habituel même si l’on est gêné par la chaleur

## Pour les bébés et les jeunes enfants

* Les bébés et les jeunes enfants doivent être surveillés avec soin lorsqu’il fait chaud car ils peuvent en souffrir très rapidement
* Tout véhicule peut devenir dangereusement chaud, ne jamais laisser de bébé, de jeune enfant ni d’animal domestique seul dans un véhicule même si la climatisation fonctionne
* Toute femme enceinte ou allaitant doit boire plus d’eau que d’habitude
* Toujours porter des chaussures à l’extérieur lorsqu’il fait chaud, le sol peut facilement brûler la plante des pieds des bébés ou des jeunes enfants

## Pour les personnes âgées

* Contacter les personnes âgées au moins deux fois par jour, surtout si elles vivent seules
* S’assurer que les personnes âgées utilisent leur climatisation lorsqu’il fait chaud, toujours vérifier qu’elle est réglée sur « Frais ».

## Au domicile

* Garder le foyer frais en fermant les rideaux, les volets et les fenêtres pendant la journée
* Si l’endroit est sûr, ouvrir les fenêtres la nuit pour laisser pénétrer l’air frais
* Porter aussi peu de vêtements que possible chez soi, afin de rester au frais
* Les bactéries peuvent se développer rapidement sur la nourriture par temps chaud et rendre malade, conserver tous les aliments frais au réfrigérateur
* Les animaux peuvent souffrir ou mourir lors de journées très chaudes, il faut donc les garder à l’intérieur ou s’assurer qu’ils ont de l’ombre dans le jardin, et toujours leur laisser beaucoup d’eau

## Des secours sont disponibles

* Si l’on pense être malade :
	+ Parler à son pharmacien ou appeler son médecin
	+ Appeler *healthdirect Australia* au 1800 022 222

**Si l’on est très malade, aller à un hôpital proche ou appeler une ambulance au 000**

Informations communiquées par SA Health, Gouvernement d’Australie-Méridionale.