

# Prévention: Vagues de chaleur et canicule



Désormais, les vagues de chaleur seront non seulement plus fréquentes et plus intenses, mais elles seront aussi plus longues: **il va faire plus chaud, plus souvent, plus longtemps**. C'est une des conséquences les plus perceptibles du changement climatique: dans ses scénarios les plus pessimistes, MétéoSuisse prévoit entre 3 et 5 fois plus de journées "tropicales".

## Qui est à risque?

- **Les personnes fragiles en raison de leur âge ou de leur état de santé** (personnes âgées de plus de 65 ans, femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans, personnes atteintes de maladies chroniques...).
- **Les personnes surexposées**, en raison de leurs conditions de vie et de travail, ou à cause de leur comportement et de leur environnement.

**Tout le monde est concerné par les vagues de chaleur et chacun doit se protéger de la chaleur et s'hydrater régulièrement.**

## Quels sont les effets de la chaleur sur la santé?

L'exposition à de fortes chaleurs est une agression pour l'organisme et peut avoir des conséquences graves. On risque principalement:

- Une déshydratation
- L'aggravation d'une maladie chronique
- Un coup de chaleur

## Quels sont les signes d'alerte?

- Fatigue ou faiblesse inhabituelles
- Etourdissements, vertiges, troubles de la conscience
- Nausées, vomissements
- Crampes musculaires
- Maux de tête, soif importante
- Fièvre

## Que faire en cas de signe d'alerte?

- Installer la personne à l'ombre
- Donner à boire de l'eau tempérée (pas glacée)
- Appliquer un linge humide sur le corps
- Surveiller: **si pas d'amélioration rapide, contacter le 144.**



## Recommandations pour se préserver de la chaleur

- Se rafraîchir
- Se protéger de la chaleur
- Boire et manger
- Aider ou se faire aider
- Ne pas s'isoler

### Plus d'informations

- Trois règles d'or à suivre en cas de canicule (flyer, OFSP): [lien](#)
- Recommandations et informations au personnel soignant (flyer, OFSP): [lien](#)
- Prévisions MétéoSuisse: [lien](#)
- Cellule canicule à Genève: [lien](#)

Juin 2023  
Genève  
SMC