

Recommandations en cas de grosse chaleur

PAR SARAH SZNABEL

Un climat chaud et humide peut constituer un réel danger pour la santé des populations à risque, notamment les personnes âgées, les patients atteints de maladies chroniques, les femmes enceintes et les bébés. Il est important de détecter les symptômes du « coup de chaud », précurseur de l'insolation.

LE COUP DE CHAUD

L'effet de la chaleur est progressif et il faut savoir distinguer les signes précurseurs pour réagir au plus vite. Le « coup de chaud » se développe après une exposition prolongée à la chaleur. Les signes peuvent être nombreux : transpiration abondante, peau froide et humide, pâleur, vertiges et tendance à s'évanouir, douleurs ou faiblesse musculaires, fatigue, maux de tête, nausées ou vomissements, pouls rapide et faible, respiration rapide. Le « coup de chaud » n'est pas dangereux, mais si la personne n'est pas prise en charge immédiatement, il peut se transformer en insolation.

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE SYMPTÔMES ?

- . Se reposer dans un endroit frais
- . Porter des vêtements amples
- . Refroidir le corps (par exemple à l'aide de serviettes mouillées)
- . Rafraîchir la pièce et boire de l'eau à petites gorgées

En l'absence d'amélioration, voire si l'état général s'aggrave (apparition de vomissements ou d'une confusion), il faut immédiatement consulter un médecin.

IDENTIFIER L'INSOLATION

L'insolation peut causer des dommages au système nerveux et aux systèmes vitaux du corps, une invalidité, voire la mort. Les signes de l'insolation sont une température corporelle supérieure à 39,5 °C, une peau rouge, chaude et sèche (pas de transpiration), un rythme cardiaque rapide, un fort mal de tête (avec pulsation cardiaque au niveau de la tête), des vertiges, des nausées, une confusion ou une perte de conscience.

LE TRAITEMENT DE L'INSOLATION

- Le premier réflexe doit être de se rendre aux urgences.
- Dans la mesure du possible, se déplacer dans un endroit frais et rafraîchir le corps avec des serviettes mouillées, mais ne pas boire. L'administration de liquides sera effectuée exclusivement par l'équipe médicale (par voie veineuse).

Vous trouverez les numéros d'urgence sur la page de Santé Israël, aussi bien pour les citoyens israéliens que pour les touristes :

<https://www.sante.org.il/numeros-de-telephone-utiles/>

COMMENT SE PROTÉGER DES DOMMAGES CAUSÉS PAR LA CHALEUR ?

Vérifiez les prévisions météorologiques. Renseignez-vous sur la météo et préparez-vous en conséquence. Les conditions dangereuses sont les vagues de chaleur (température supérieure à 32,2 °C) et les fortes chaleurs humides (température supérieure à 30 °C avec un taux d'humidité supérieur à 70 %).

Évitez les déplacements.

En cas de forte chaleur, il est recommandé de ne pas sortir si cela n'est pas nécessaire, en particulier aux heures les plus chaudes. Pendant ces plages horaires, planifiez plutôt des activités dans un lieu climatisé. Si vous n'avez pas le choix et que vous devez sortir de chez vous, assurez-vous de respecter quelques mesures de protection appropriées, en vous munissant d'un chapeau, de lunettes de soleil, de vêtements clairs, légers et confortables, et d'une crème solaire avec un indice de protection d'au moins 50 SPF. Privilégiez les sorties (courses, entraînements sportifs, rencontres entre amis, etc.) tôt le matin ou le soir.

Agissez aux heures les plus chaudes. La climatisation n'a pas

besoin d'être allumée toute la journée mais au moins aux heures critiques. Il est recommandé de fermer les rideaux mais de garder une maison aérée. Il est conseillé de prendre des douches fraîches, et de porter des vêtements amples et légers. Les ventilateurs peuvent soulager la sensation de chaleur, mais lorsque la température dépasse 35 °C ils sont incapables de rafraîchir le corps. Aux heures de forte chaleur, minimisez les efforts, réduisez les activités physiques intenses et si possible reposez-vous dans un endroit frais.

Adaptez vos habitudes alimentaires.

Il est recommandé de boire de huit à dix verres d'eau par jour, même sans sensation de soif. La consommation de boissons

sucrées, contenant de la caféine ou de l'alcool peut provoquer une déshydratation accélérée du corps et une soif accrue. Il faut privilégier l'eau, ainsi que des repas légers et équilibrés. Si vous pratiquez une activité physique, vous devez veiller à boire beaucoup, au moins deux à quatre verres d'eau en plus de la quantité de boisson quotidienne qui vous est recommandée.

GESTES SPÉCIFIQUES EN FONCTION DES POPULATIONS

Les bébés

Ne pas laisser un enfant même endormi dans une voiture stationnée.

Les personnes âgées

Prendre chaque jour des nouvelles

des personnes isolées, par téléphone ou en leur rendant visite. Ne pas hésiter à leur rappeler les conseils ci-dessus. S'assurer que les coordonnées des personnes isolées (nom, adresse et numéro de téléphone) sont connues des services sociaux de la ville, afin que des visites régulières soient organisées et qu'elles bénéficient d'une assistance en cas de besoin.

Les touristes

En cas de besoin de service médicaux, vérifiez la couverture de vos assurances :

<https://www.sante.org.il/droits-particuliers/#touristes>



LES PLANS D'ÉPARGNE ISRAÉLIENS

LA SOLUTION PARFAITE POUR UN PLACEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ

- € VIREMENT DES FONDS À PARTIR DE L'EUROPE OU D'ISRAËL SANS FRAIS DE CHANGE ET UN MINIMUM DE PROCÉDURE
- € UNE ALTERNATIVE À L'ÉPARGNE BANCAIRE.
- € DISPONIBLE À COURT TERME
- € CHOIX MULTIPLES DE PLACEMENTS AUPRÈS DES GRANDES COMPAGNIES D'ASSURANCES ISRAÉLIENNES
- € AVANTAGES FISCAUX

052 865 73 38

SHIKMA ASSURANCES
Agréé par le ministère des Finances israélien

23 ANS ANS D'EXPÉRIENCE ET DE SERVICES AUPRÈS DU PUBLIC FRANCOPHONE