Prévention Vagues de chaleur : protégez votre santé !
Publié le 11/08/2025



©République Française

Les vagues de chaleur peuvent avoir des effets sérieux sur la santé, en particulier pour les personnes âgées, les enfants en bas âge, les personnes malades ou isolées.
Déshydratation, coup de chaleur, aggravation de maladies chroniques... il est essentiel d'adopter les bons réflexes dès les premiers jours.

Pendant les fortes chaleurs, adoptez les bons réflexes :

- Restez au frais (chez vous ou dans un lieu rafraîchi)
- Buvez de l'eau (sans attendre d'avoir soif)
- Mouillez-vous le corps
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Privilégiez les activités douces et sans effort
- Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante
- Evitez l'alcool
- Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles

En cas de malaise, appelez le 15.
Le Ministère de la Santé rappelle les risques liés à la chaleur et les conseils de prévention à suivre.
Pour en savoir plus, consultez la page officielle : Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé

Centre Hospitalier Avignon
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
305 Rue Raoul Follereau, 84902 Avignon cedex 9
04 32 75 33 33