

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

MÉMO

Pour le personnel des maisons de repos



Wallonie

## Rester à l'écoute des médias (prévisions météo)

### Prévoir des endroits frais (intérieurs et extérieurs) :

- Aménager une pièce fraîche (entre 22°C et 27°C) durant les heures chaudes (de 11h à 15 h) pour accueillir tous les résidents.
- Vérifier comment occulter les fenêtres du côté exposé au soleil et ouvrir celles du côté non exposé
- Contrôler la climatisation.

### Préparer les moyens nécessaires :

- S'assurer un personnel suffisant durant les congés
- Préparer des thermomètres pour vérifier la température des pièces de vie
- Recenser le matériel destiné à rafraîchir : ventilateurs, douches,...
- Adapter l'alimentation
- Actualiser les consignes d'hygiène des mains et de respect de la chaîne du froid.

### S'organiser :

- Elaborer des consignes générales en cas de fortes chaleurs
- Identifier les personnes les plus fragiles et préparer des consignes individualisées
- Informer le personnel et les familles des mesures à prendre en cas de fortes chaleurs.

## Vérifier régulièrement la température dans les pièces de vie et la chambre à coucher

### Surveiller l'hydratation :

- Proposer au moins 1,5 l d'eau plate par jour sauf indication du médecin
- Inciter à boire souvent en petite quantité sans attendre la sensation de soif
- Documenter les prises de boissons, le poids et la température corporelle des résidents
- Utiliser de l'eau gélifiée en cas de troubles de la déglutition
- Surveiller étroitement les plus fragiles et envisager une hydratation SC ou IV si la prise de boissons est insuffisante.

### Abriter du soleil et de la chaleur :

- Adapter l'habillement
- Rester au frais de 11h à 15h
- Rafraîchir régulièrement avec de l'eau (pulvérisations, douches et bains, lingettes humides,...).

### Adapter les menus :

- Veiller à une alimentation normalement salée, riche en fruits et légumes frais.

- Modification du comportement habituel
- Grande fatigue
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Soif
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée.

## LES SOLUTIONS

- Rafraîchir le plus vite possible
- Aller dans un endroit frais et/ou créer un courant d'air
- Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- Proposer de l'eau en petite quantité
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

**Si les signes persistent, consulter le médecin.**

**RETROUVER L'INFORMATION COMPLÈTE SUR NOS FICHES VAGUES DE CHALEUR ET OZONE :**

[http:// socialsante.wallonie.be](http://socialsante.wallonie.be)