

Reconnaître les urgences liées à la chaleur

En cas de forte chaleur et de l'un des symptômes suivants, **contactez votre cabinet médical ou le service médical de garde au numéro 116 117:**

- Nausée, vertiges
- Maux de tête
- Fatigue



En cas de forte chaleur et de l'un des symptômes suivants, appelez le numéro d'urgence 112:

- Confusion mentale, perte de connaissance
- Confusion nouvelle
- Vomissements répétés
- Température corporelle supérieure à 39°C



Mentions légales

Plus d'informations sur:
www.berlin.de/baerenhitze



Landesamt für Gesundheit und Soziales	BERLIN	
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, und Pflege	BERLIN	

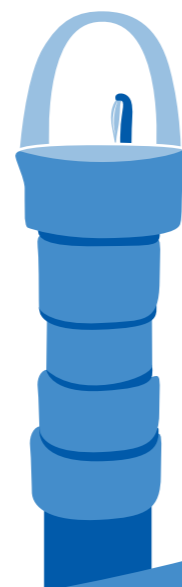
En coopération avec l'Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Fontaines d'eau potable BWB

À présent, plus de 230 fontaines des Berliner Wasserbetriebe fournissent de l'eau potable gratuite sur les places publiques, dans les parcs et en bordure de rues. Elles vous approvisionnent en eau potable fraîche d'Avril à Octobre.

Les fontaines sont directement raccordées au réseau d'eau potable et les Berliner Wasserbetriebe surveillent la qualité de l'eau. Les fontaines ne peuvent pas être contaminées de l'extérieur et sont nettoyées toutes les 1 à 2 semaines.

Ce code QR vous permet d'accéder à la carte des fontaines d'eau potable à Berlin.



Ensemble contre la chaleur

La chaleur est un grand défi pour tout le monde. Chaque année, de nombreuses personnes meurent des conséquences de chaleurs extrêmes. Les personnes âgées et celles vivant seules sont particulièrement à risque. C'est pourquoi il est d'autant plus important de nous soutenir mutuellement. Ensemble, nous pouvons mieux gérer la chaleur.



Demandez de l'aide - Si vous avez besoin d'aide, demandez-en. Les membres de votre famille, vos voisins et vos amis seront certainement heureux de vous aider.



Prenez soin de vos proches - Pensez aux personnes particulièrement vulnérables et offrez-leur votre aide, par exemple aux personnes âgées et seules, aux personnes atteintes de maladies chroniques et aux sans-abris.



Aidez-vous mutuellement - Soutenez les autres, par exemple en les aidant à se rafraîchir, à boire ou à faire leurs courses.

**BÄREN
HITZE°**



**La vague de
chaleur?
Berlin reste frais.**



Gestion de la chaleur

Le nombre de jours chauds augmente constamment en raison du changement climatique. En été, la ville se réchauffe et la chaleur est longtemps retenue dans l'asphalte et le béton. La chaleur peut être dangereuse pour le corps, surtout au début de l'été, lorsque celui-ci doit encore s'y habituer. Pour certains groupes de population, comme les femmes enceintes, les enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes âgées et les sans-abris, la chaleur peut être particulièrement dangereuse. Il est donc d'autant plus important de veiller à votre bien-être et à celui de vos proches.

Sur les pages suivantes, vous trouverez quelques conseils pour passer les journées chaudes et protéger vous-même et vos proches.



Attention: Si vous souffrez de maladies aiguës ou chroniques et/ou prenez régulièrement des médicaments, veuillez demander des recommandations individuelles pour les jours chauds à votre médecin.

Manger et boire

Les jours de grande chaleur, le corps perd beaucoup de liquide. Cela peut avoir de graves conséquences sur la santé. Vous pouvez veiller à ce que votre corps soit suffisamment hydraté même lorsqu'il fait chaud:



Buvez suffisamment - De préférence 2-3 litres tout au long de la journée. N'attendez pas d'avoir soif. L'eau, les jus de fruits et les infusions froides conviennent bien.



Mangez léger - De petites portions de fruits, de légumes et des produits laitiers sont plus faciles à digérer. Évitez les repas trop chauds et trop gras.



Surveillez votre consommation de sel - Le bouillon, la soupe ou une eau minérale riche en sodium fournissent à votre corps les minéraux essentiels.



Évitez autant que possible l'alcool - Les boissons contenant de l'alcool déshydratent le corps.

Rester cool - même à la maison

À la maison, c'est là où les gens se sentent le plus à l'aise. Voici comment rendre les journées chaudes à la maison plus supportables:



Rafrâchissez-vous - Prenez une douche tiède et laissez l'eau s'évaporer de votre peau. Des serviettes froides ou baigner les avant-bras contribuent également à vous rafraîchir.



Gardez la chaleur à l'extérieur - Fermez les stores, rideaux et volets pendant la journée. Un ventilateur, mécanique ou à main, peut également vous apporter de la fraîcheur.



Laissez entrer l'air frais - Aérez surtout la nuit et tôt le matin, lorsque l'air est encore agréablement frais.

Rester au frais - même en déplacement

Il fait extrêmement chaud dehors, mais vous devez quand même vous rendre en ville? Voici comment rendre votre trajet et votre temps à l'extérieur plus supportables:



Le matin tôt, c'est le meilleur moment - Faites vos courses en ville le matin si possible.



Les meilleurs moments de la journée sont les pauses - Prenez régulièrement des pauses à l'ombre ou dans un espace intérieur frais. Emportez quelque chose à boire avec vous ou utilisez les fontaines publiques de la ville.



Restez bien protégé - Portez des vêtements légers de couleur claire pour favoriser la circulation de l'air. Utilisez de la crème solaire, des lunettes de soleil avec protection UV et un chapeau pour protéger votre tête, votre peau et vos yeux.