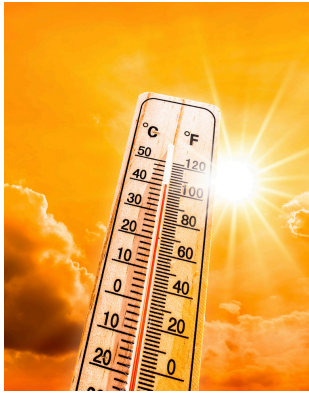


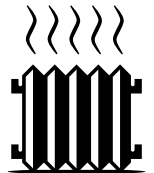
Vague de chaleur : les bons réflexes en bâtiment de santé



Crédit photo : À l'Ehpad La Pergola à Bourg-en-Bresse - Juin 2022

1 Zéro rayon de soleil sur les vitrages !

- Simple mais rien de plus efficace, **volets fermés** avant que le premier rayon de soleil n'atteigne le vitrage (**dès le MATIN**)
- Si pas de volet, mettre en place des solutions temporaires (voile d'ombrage, couverture de survie, blanc de meudon ou peinture temporaire spéciale, carton, ...) **à l'extérieur !**
- Sinon fermer les rideaux, stores ... (mais moins efficace)



1 m² de vitrage = 1 radiateur de 800 W

2 L'air chaud extérieur n'entre JAMAIS

- Quand la température extérieure dépasse la température intérieure, **gardez les ouvertures fermées.**
- **Attendez la nuit pour créer des courants d'air frais**
- Mettre à disposition des ventilateurs, éventails, brasseurs d'air, ...



3 Préserver des îlots de fraîcheur

- **FERMER les fenêtres et portes de l'espace** jusqu'à la fin de la vague de chaleur
- Limiter au maximum les apports solaires dans ces pièces
- **Climatiser à 26°C minimum**
- Pour les pièces gardées fraîches ou climatisées, prévoir une "petite laine" si besoin
- **Eviter au maximum les sources de chaleur (four, aspirateur, ...)**



4 Ventilation+ brumisation = combo gagnant

- Serviette humide, cheveux mouillés, brumisateurs + ventilateur = sensation de rafraîchissement jusqu'à -5°C ressenti

5 Adapter la tenue vestimentaire quelque soit le sexe

- **Short, jupe, t-shirt autorisés** pendant l'épisode si le poste le permet. Un vêtement adapté = plus de confort et une meilleur régulation thermique.

