Pour plus d'information, consultez la page Web sur la chaleur accablant à **canada.ca**

DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

- **Éruption cutanée**
- **Crampes musculaires**
- **Étourdissement ou évanouissement**
- **Nausée ou vomissement**
- **Transpiration abondante**
- **Mal de tête**
- **Respiration et pouls rapides**
- **Soif extrême**
- **Urine foncée et diminution du débit urinaire**

! Si vous manifestez l'un de ces symptômes en période de chaleur accablante, **dirigez-vous** immédiatement **vers un lieu frais** et **buvez** (de l'eau de préférence).

Quels sont les SIGNES ET SYMPTÔMES d'une maladie liée à la chaleur?

COUP DE CHALEUR

- **Température élevée du corps**
- **Confusion et manque de coordination**
- **Étourdissement/ évanouissement**
- **Aucune transpiration, mais peau rouge et très chaude**

! Le coup de chaleur est une urgence médicale! **Composez immédiatement le 911 ou le numéro des services d'urgence locaux.** En attendant les secours, rafraîchissez la personne sur-le-champ en faisant ce qui suit :

- en déplaçant la personne dans un lieu frais, si vous le pouvez;
- en appliquant de l'eau froide sur de vastes surfaces de la peau;
- en éventant la personne autant que possible.

Cat.: H144-57/2-2019F-PDF • ISBN: 978-0-660-29163-5 • Pub.: 180714

Santé Canada Health Canada

Canada

Pour plus d'information, consultez la page Web sur la chaleur accablante à **canada.ca**

DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

Qui est LE PLUS À RISQUE?

FAIT 1
AÎNÉS

Il est possible que les aînés soient confrontés à des facteurs cumulatifs qui pourraient leur faire courir plus de risques pendant les périodes de chaleur accablante. Les maladies chroniques, les médicaments interférant avec les mécanismes de refroidissement du corps, l'isolement social et la pauvreté peuvent faire partie de ces facteurs.

FAIT 2
NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS

En raison des caractéristiques physiologiques propres aux corps des enfants ainsi que de leur grande dépendance envers les personnes qui en prennent soin, les enfants sont susceptibles de courir un risque pendant les périodes de chaleur accablante.

FAIT 3
MALADIE CHRONIQUE/ MÉDICAMENT SPÉCIAL

Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, de problèmes d'audition et de maladies psychiatriques sont plus vulnérables aux effets de la chaleur sur la santé.

FAIT 4
LES PERSONNES TRAVAILLANT À L'EXTÉRIEUR OU PRATIQUANT DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les personnes travaillant à l'extérieur (construction, réparation de route) et les personnes physiquement actives qui font de l'exercice par temps chaud pourraient être confrontées à une plus grande exposition environnementale à la chaleur et à une fatigue physique accrue.

Cat.: H144-57/3-2019F-PDF • ISBN: 978-0-660-29167-3 • Pub.: 180716

Santé Canada Health Canada

Canada

Pour plus d'information, consultez la page Web sur la chaleur accablante à **canada.ca**

DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

CONSEILS DE SÉCURITÉ

CONSEIL 1 PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR

- **Écoutez régulièrement les prévisions météorologiques et les alertes locales** afin de savoir quand prendre des mesures supplémentaires.
- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous de son bon fonctionnement.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez un endroit climatisé où vous pouvez vous rafraîchir pendant quelques heures pendant les jours très chauds.

CONSEIL 2 SACHEZ RECONNAÎTRE LES SIGNES DE CHALEUR

CONSEIL 3 PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CE QUE VOUS RESSENTEZ ET À CE QUE RESSENTENT LES AUTRES

Visitez fréquemment vos voisins, amis et membres de famille plus âgés, en particulier ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Assurez-vous qu'ils sont au frais et hydratés.

CONSEIL 4 BUVEZ : DE L'EAU DE PRÉFÉRENCE

CONSEIL 5 DEMEUREZ AU FRAIS

Comment se rafraichir?

Portez des vêtements amples, de couleurs pâles et faits de tissus qui respirent.

Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.

Planifiez des activités extérieures ardues les jours plus frais, ou choisissez un lieu plus frais, comme un endroit climatisé ou à l'ombre des arbres.

Passez quelques heures dans un endroit climatisé. Ce pourrait être un endroit à l'ombre des arbres, une piscine ou un lieu climatisé.

Cat.: H144-57/1-2019F-PDF • ISBN: 9978-0-660-29159-8 • Pub.: 180712

Santé Canada Health Canada

Canada