

AIDE À LA DÉCISION EN CAS DE CHALEUR EXTRÊME

SYMPTÔME	PROBLÈME DE SANTÉ	QUOI FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> • Peu ou pas de symptômes • Léger inconfort 	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"> • Les trois règles d'or : <ul style="list-style-type: none"> - Bien s'hydrater - Rester au frais - Réduire les efforts • Veiller sur son entourage
<ul style="list-style-type: none"> • Pas de fièvre • Peau moite • Contraction douloureuse des muscles 	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Se reposer au frais • Se réhydrater (ex. : mélange eau, jus, sel) • Appeler Info-Santé (811) au besoin
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : moins de 40 °C (104 °F) • Peau moite, pâle et froide • Grande fatigue • Étourdissements 	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Mêmes conseils que pour les crampes de chaleur • Ne pas rester seul • Appeler Info-Santé (811) ou consulter un professionnel de la santé • Appeler le 911 au besoin*
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : 40 °C (104 °F) ou plus • Peau sèche, rouge et chaude • Confusion • Perte de conscience 	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Appeler le 911 immédiatement • Mouiller le corps à l'eau froide en attendant

*PARTICULIÈREMENT POUR UNE PERSONNE VULNÉRABLE (VOIR LISTE AU VERSO)

LES TROIS RÈGLES D'OR :

1



BIEN S'HYDRATER

Boire beaucoup de liquides variés sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.

2



RESTER AU FRAIS

Passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé.

3



RÉDUIRE LES EFFORTS

Réduire les efforts et les activités physiques à l'extérieur.

QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?

Les personnes suivantes ont plus de risques de présenter des complications si elles sont exposées à la chaleur :

- les bébés et les enfants de moins de 5 ans;
- les femmes enceintes et leur fœtus;
- les personnes âgées;
- les personnes en perte d'autonomie ou qui vivent seules;
- les personnes qui souffrent de maladies chroniques ou de problèmes graves de santé mentale;
- les personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- les personnes qui exercent un métier exigeant physiquement ou qui travaillent au soleil ou à l'extérieur, comme les travailleurs de la construction;
- les personnes qui travaillent dans des milieux où les procédés de travail dégagent de la chaleur, comme les fonderies ou les boulangeries;
- les personnes qui font de l'exercice intense à l'extérieur par temps chaud, ou à l'intérieur dans des lieux non climatisés ou mal ventilés;
- les personnes qui n'ont pas accès à des endroits frais ou climatisés;
- les personnes qui prennent certains médicaments sous ordonnance susceptibles d'aggraver les effets de la chaleur.

NUMÉROS IMPORTANTS

Info-Santé : 811

Proche (ami, famille, voisin) : _____

Pharmacien : _____

Médecin de famille : _____

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

POUR PLUS D'INFORMATIONS, VISITER LE
[SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR](https://santeestrie.qc.ca/chaleur)