

AIDE À LA DÉCISION en cas de chaleur accablante POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE

ATTENTION
AUX PERSONNES
VULNÉRABLES

SYMPTÔMES	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 :<ol style="list-style-type: none">① Bien s'hydrater② Rester au frais③ 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)• Au besoin, appeler Info-Santé (8-1-1)
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre : moins de 40°C (104°F)• Peau moite, pâle et froide• Grande fatigue• Étourdissement	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 (8-1-1) ou consulter un médecin• Au besoin, appeler le 9-1-1*
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre : 40°C (104°F) et plus• Peau sèche, rouge et chaude• Confusion• Perte de conscience brutale	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none">• Appeler le 9-1-1 immédiatement• En attendant, mouiller le corps à l'eau froide

*Particulièrement pour une personne vulnérable (voir liste au verso)

À conserver

Les 3 règles d'or:

1

Bien s'hydrater

2

Rester au frais

3

Réduire les efforts

- 1 Boire beaucoup de liquides variés sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- 2 Passer quelques heures dans un endroit frais, idéalement avec climatisation.
- 3 Réduire les efforts et les activités physiques à l'extérieur.

Qui sont les personnes les plus vulnérables ?

- Personnes âgées (65 ans ou plus)
- Personnes avec maladie chronique (ex. : maladie cardiaque)
- Personnes avec troubles de santé mentale
- Personnes ayant des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues
- Personnes vivant seules ou en perte d'autonomie
- Personnes prenant certains médicaments (vérifier auprès de votre pharmacien)
- Bébés et jeunes enfants (0-4 ans)
- Travailleurs et sportifs ayant des activités physiques exigeantes

Numéros de téléphone importants

Info-Santé : 8-1-1

Proche (ami, famille, voisin) :

Pharmacien :

Médecin de famille :

Pour plus d'information sur la chaleur accablante, visitez le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie : www.santeestrie.qc.ca

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie

Québec 