

# AIDE À LA DÉCISION EN CAS DE CHALEUR EXTRÊME

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

\*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, idéalement avec climatisation.

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 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



POUR PLUS D'INFORMATION, VISITER LE  
[SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR](http://SANTEESTRIE.QC.CA/CHALEUR)