

Aide à la décision sur les signes et symptômes* en cas de chaleur

SYMPTÔMES	ÉTAT DE SANTÉ	RECOMMANDATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : 40 °C (104 °F) et l'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Confusion et/ou changement de comportement ○ Peau rouge, chaude et sèche ou transpiration excessive ○ Perte de conscience et convulsion possible. 	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Appeler le 911 : urgence médicale • Déplacer la personne à l'ombre, dans un endroit frais et aéré • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus si nécessaire • En attendant les secours, rafraîchir la personne avec un linge frais et humide sur tout le corps ou en l'aspergeant avec de l'eau froide
<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de malaise et/ou grande fatigue • Étourdissements • Nausées et parfois des vomissements • Soif intense (parfois non ressentie) • Peau moite • Température < 40 °C (104 °F) ou normale • État de conscience normal 	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser les activités physiques • Se reposer dans un endroit frais et aéré • Se réhydrater avec un mélange (eau-jus-sel)¹ ou une solution pour sportif • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus • Se refroidir en appliquant des linges humides sur son corps ou en s'aspergeant d'eau froide • Appeler info-santé (811) au besoin ou consulter un médecin
<ul style="list-style-type: none"> • Crampes musculaires² douloureuses commençant pendant ou après l'effort (durée de quelques minutes à quelques heures) • Pas de fièvre associée 	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser les activités physiques • Se reposer dans un endroit frais • Se réhydrater avec un mélange (eau-jus-sel) ou une solution pour sportif • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus • Appeler info-santé au besoin (811)
<ul style="list-style-type: none"> • Inconfort • Peu ou pas de symptômes 	NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> • Bien s'hydrater • Rester au frais le plus possible et/ou prendre des douches froides ou bains fréquents • Réduire les efforts physiques • Savoir qui appeler en cas de besoin

* Cette liste est non exhaustive et d'autres symptômes peuvent être présents. De plus, les recommandations peuvent varier en fonction des symptômes de sévérité des facteurs présents chez les personnes.

Source : Inspiré de l'Aide à la décision en cas de chaleur accablante de la DSP de l'Estrie et de l'Algorithme sur les signes et symptômes en période de chaleur accablante ou extrême de la DRSP de Montréal.

¹ Exemple de mélange : (360 ml (12 oz) de jus d'orange pur, non sucré; 600 ml (20 oz) d'eau froide; 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel). Il est important d'utiliser exactement les quantités indiquées afin de ne pas risquer d'aggraver votre état ou utiliser un breuvage commercial de remplacement d'électrolyte de type boisson pour sportif.

² Les crampes peuvent être soulagées immédiatement par un étirement passif du muscle atteint (p. ex., pour une crampe du mollet, ramener le pied vers soi).

Apprenez les **RÈGLES D'OR** à mettre en application en période de chaleur :



HYDRATEZ-VOUS : boire de 6 à 8 verres de liquide par jour (eau, lait, jus, tisane, etc.) en plus de consommer des aliments riches en eau tels que des fruits et légumes. S'il y a lieu, suivez les indications de votre médecin.



RESTEZ AU FRAIS : s'installer dans un endroit frais ou passer au moins 2 heures dans un endroit climatisé ou plus frais de votre résidence.



RÉDUISEZ LES EFFORTS : réduire les activités physiques à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h.



PRENEZ DES NOUVELLES : contacter vos proches, vos amis, vos voisins à risque dans votre entourage et rappelez-leur les règles d'or à appliquer.

Numéros de téléphone importants :	
Info-Santé :	8-1-1
Proche (ami, famille, voisin) :	
Médecin de famille :	
Pharmacien :	

Pour plus d'informations sur la chaleur, visitez le site suivant : <https://ciussmcq.ca/conseils-sante/sante-et-environnement/chaleur/>