

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 plus (buccale) • Confusion • Délire, hallucinations • Perte de conscience brutale • Respiration difficile • Peau rouge, sèche et chaude 	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la température • Appeler le 9-1-1 immédiatement • En attendant, mouiller le corps à l'eau froide
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : moins de 40 °C (104 °F) (buccale) • Grande fatigue • Étourdissements • Nausées, vomissements • Respiration et fréquence cardiaque rapide au repos • Peau pâle, moite et froide 	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la température • Mêmes conseils que pour les crampes de chaleur • Ne pas rester seul • Appeler Info-Santé (8-1-1) ou consulter un médecin
<ul style="list-style-type: none"> • Pas de fièvre • Contractions douloureuses des muscles • Peau rouge et moite 	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Se reposer dans un endroit frais ou climatisé • Boire de petites gorgées de liquide froid, souvent • Aérer ou retirer les vêtements
<ul style="list-style-type: none"> • Peu ou pas de symptômes • Léger inconfort 	NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> • Boire beaucoup de liquides variés, sauf si recommandations contraires de votre médecin • Éviter l'alcool • Savoir qui appeler en cas de besoin
<p>* 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.</p>		

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://ciusssmcq.ca/soins-et-services/sante-publique-conseils-sante-mieux-etre/sante-et-environnement/chaleur/>