

AIDE À LA DÉCISION en cas de chaleur accablante

ATTENTION
AUX PERSONNES
VULNÉRABLES

SYMPTÔMES	PROBLÈME DE SANTÉ	QUOI FAIRE ?
• Peu ou pas de symptômes • Léger inconfort	AUCUN	• Les trois règles d'or : - Bien s'hydrater - Rester au frais - Réduire les efforts • Veiller sur son entourage
• Pas de fièvre • Peau moite • Contraction douloureuse des muscles	CRAMPES DE CHALEUR	• Se reposer au frais • Se réhydrater (ex. : mélange eau, jus, sel) • Appeler Info-Santé (8-1-1) au besoin
• Fièvre : moins de 40 °C (104 °F) • Peau moite, pâle et froide • Grande fatigue • Étourdissements	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	• Mêmes conseils que pour les crampes de chaleur • Ne pas rester seul • Appeler Info-Santé (8-1-1) ou consulter un médecin • Appeler le 9-1-1 au besoin*
• Fièvre : 40 °C (104 °F) ou plus • Peau sèche, rouge et chaude • Confusion • Perte de conscience	COUP DE CHALEUR	• Appeler le 9-1-1 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

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
- 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 qui n'ont pas accès à un endroit frais ou climatisé
- Bébés et jeunes enfants
- Travailleurs et sportifs ayant des activités physiques exigeantes

Numéros importants

Info-Santé : 8-1-1

Proche (ami, famille, voisin) :

Pharmacien :

Médecin de famille :

Pour plus d'information, visitez le santeestrie.qc.ca/chaleur