

# DEMEUREZ EN SANTÉ dans la CHALEUR

## Pourquoi la chaleur est-elle une PRÉOCCUPATION POUR LA SANTÉ?

La chaleur accablante se caractérise par des températures élevées. Elle peut poser des risques pour la santé. Au cours des 30 prochaines années, le nombre de jours extrêmement chauds dans une année devrait plus que doubler dans certaines régions du Canada.



## ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

- Éruption cutanée
- Crampes musculaires
- Étourdissement ou évanouissement
- Nausée ou vomissement
- Transpiration abondante
- Mal de tête
- Respiration et pouls rapides
- Soif extrême
- Urine foncée et diminution du débit urinaire

Si vous manifestez l'un de ces symptômes en période de chaleur accablante, **dirigez-vous immédiatement vers un lieu frais et buvez** (de l'eau de préférence).

Quels sont les SIGNES ET SYMPTÔMES d'une maladie liée à la chaleur?

## COUP DE CHALEUR

- Température élevée du corps
- Confusion et manque de coordination
- Étourdissement/évanouissement
- Aucune transpiration, mais peau rouge et très chaude

Le coup de chaleur est une urgence médicale! **Composez immédiatement le 911 ou le numéro des services d'urgence locaux.** En attendant les secours, rafraîchissez la personne sur-le-champ en faisant ce qui suit :

- en déplaçant la personne dans un lieu frais, si vous le pouvez;
- en appliquant de l'eau froide sur de vastes surfaces de la peau;
- en éventrant la personne autant que possible.

### FAIT 1 AÎNÉS

Il est possible que les aînés soient confrontés à des facteurs cumulatifs qui pourraient leur faire courir plus de risques pendant les périodes de chaleur accablante. Les maladies chroniques, les médicaments interférant avec les mécanismes de refroidissement du corps, l'isolement social et la pauvreté peuvent faire partie de ces facteurs.

### FAIT 2 NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS

En raison des caractéristiques physiologiques propres aux corps des enfants ainsi que de leur grande dépendance envers les personnes qui en prennent soin, les enfants sont susceptibles de courir un risque pendant les périodes de chaleur accablante.

### FAIT 3 MALADIE CHRONIQUE/ MÉDICAMENT SPÉCIAL

Les personnes souffrant de problèmes respiratoires, de problèmes d'audition et de maladies psychiatriques sont plus vulnérables aux effets de la chaleur sur la santé.

### FAIT 4 LES PERSONNES TRAVAILLANT À L'EXTÉRIEUR OU PRATIQUANT DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Les personnes travaillant à l'extérieur (construction, réparation de route) et les personnes physiquement actives qui font de l'exercice par temps chaud pourraient être confrontées à une plus grande exposition environnementale à la chaleur et à une fatigue physique accrue.

Qui est LE PLUS À RISQUE?

## CONSEILS DE SÉCURITÉ

### CONSEIL 1 PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR

- Écoutez régulièrement les prévisions météorologiques et les alertes locales afin de savoir quand prendre des mesures supplémentaires.
- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous de son bon fonctionnement.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez un endroit climatisé où vous pouvez vous rafraîchir pendant quelques heures pendant les jours très chauds.

### CONSEIL 2 SACHEZ RECONNAÎTRE LES SIGNES DE CHALEUR

### CONSEIL 3 PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CE QUE VOUS RESSENTEZ ET À CE QUE RESSENTENT LES AUTRES

Visitez fréquemment vos voisins, en particulier ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Assurez-vous qu'ils sont au frais et hydratés.

### CONSEIL 4 BUVEZ : DE L'EAU DE PRÉFÉRENCE

### CONSEIL 5 DEMEUREZ AU FRAIS

Comment se rafraîchir?

- Portez des vêtements amples, de couleurs pâles et faits de tissu qui respirent.
- Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.
- Planifiez des activités extérieures ardues les jours plus frais, ou choisissez un lieu plus frais, comme un endroit climatisé ou à l'ombre des arbres.
- Passer quelques heures dans un endroit climatisé. Ce pourrait être l'ombre des arbres, une piscine ou un lieu climatisé.

Ne laissez jamais les enfants ou les animaux de compagnie seuls dans un véhicule stationné.

## POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS OU DES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Consultez la page Web sur la chaleur accablante : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html)

Consultez la page Web des publications sur la chaleur et la santé de Santé Canada : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/rapports-publications/changement-climatique-sante.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/rapports-publications/changement-climatique-sante.html)

Parlez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins personnels

Communiquez avec l'autorité de santé publique de votre région

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

