

# Intervention en cas de vague de chaleur

Guide rapide pour les patients et les familles



## Repérer rapidement les maladies liées à la chaleur

Symptômes courants du stress thermique :

Malaise général

Étourdissements

Fatigue

Maux de tête

Irritabilité

Transpiration

Sensation de grande soif

Peau très chaude au toucher



## Quand agir



>25°C/77°F

Groupes à risque plus élevé



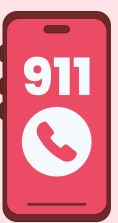
>30°C/86°F

Tout le monde

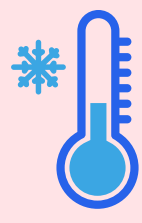
**Groupes à risque plus élevé :** Personnes âgées (60+), enfants/adolescents, personnes enceintes et personnes ayant des maladies chroniques

## Urgence médicale

**Signes d'un coup de chaleur :** Température corporelle très élevée, rythme cardiaque rapide, altération de l'état mental (confusion, agitation, perte de conscience), vomissements, convulsions



Appelez le 911



Aller dans un endroit frais



Retirer les couches de vêtements supplémentaires



Refroidir la peau



Ne pas laisser la personne seule



## Personnes plus sensibles à la chaleur

Prenez des précautions supplémentaires et vérifiez l'état des personnes qui pourraient être plus affectées par la chaleur :

- ✓ **État de santé et mobilité :** Problèmes graves de santé mentale ; antécédents de blessure liée à la chaleur ; difficulté à se déplacer
- ✓ **Logement et accès :** Personnes sans logement ; vivant seules ; mauvaise ventilation ; absence de climatisation ; accès limité à l'eau ou à des espaces frais
- ✓ **Médicaments et substances :** Alcool ; drogues stimulantes ; certains médicaments\* peuvent augmenter le risque lié à la chaleur (antipsychotiques, anticholinergiques, diurétiques, lithium)

\*En cas de doute, demandez à un pharmacien à propos de vos médicaments



## Plan d'action en cas de vague de chaleur : Restez en sécurité



### Se rafraîchir

- Fermer les stores/rideaux pendant les heures les plus chaudes
- Ouvrir les fenêtres lorsqu'il fait plus frais à l'extérieur (soirées)
- Utiliser la climatisation ou visiter un endroit plus frais (bibliothèque / centre commercial / centre de rafraîchissement)
- Prendre des douches/bains frais ; dormir dans la pièce la plus fraîche



### Réduire l'exposition

- Rester à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes et lorsque l'humidité est élevée (10 h – 16 h)
- Faire les courses lorsqu'il fait plus frais ; éviter les activités intenses
- Porter des vêtements légers et amples, un chapeau, des lunettes de soleil ; réappliquer l'écran solaire (FPS ≥15+)
- Apporter de l'eau avec vous
- Rester à l'ombre / utiliser un parapluie



### S'hydrater

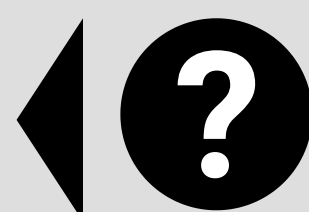
- Boire des liquides souvent (8 à 12 verres par jour)\*
- Consommer de l'eau, des soupes/bouillons, des fruits et légumes riches en eau
- Éviter l'alcool et la caféine (peuvent causer la déshydratation)

\*Si vous devez limiter les liquides, demandez à votre équipe de soins ce qui est sécuritaire pendant les vagues de chaleur



### Rester en contact

- Vérifier quotidiennement l'état de vos amis et de votre famille
- Surveiller les personnes qui ont besoin de soins supplémentaires
- Suivre les alertes de chaleur et les recommandations locales
- Parler à un médecin, une infirmière ou un pharmacien



Scannez ici

Pour plus de ressources