

# AIDE À LA DÉCISION en cas de chaleur accablante

ATTENTION  
AUX PERSONNES  
VULNÉRABLES

SYMPTÔMES	PROBLÈME DE SANTÉ	QUOI FAIRE ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Peu ou pas de symptômes</li><li>• Léger inconfort</li></ul>	AUCUN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les trois règles d'or :<ul style="list-style-type: none"><li>- Bien s'hydrater</li><li>- Rester au frais</li><li>- Réduire les efforts</li></ul></li><li>• Veiller sur son entourage</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de fièvre</li><li>• Peau moite</li><li>• Contraction douloureuse des muscles</li></ul>	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se reposer au frais</li><li>• Se réhydrater (ex. : mélange eau, jus, sel)</li><li>• Appeler Info-Santé (8-1-1) au besoin</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre : moins de 40 °C (104 °F)</li><li>• Peau moite, pâle et froide</li><li>• Grande fatigue</li><li>• Étourdissements</li></ul>	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mêmes conseils que pour les crampes de chaleur</li><li>• Ne pas rester seul</li><li>• Appeler Info-Santé (8-1-1) ou consulter un médecin</li><li>• Appeler le 9-1-1 au besoin*</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre : 40 °C (104 °F) ou plus</li><li>• Peau sèche, rouge et chaude</li><li>• Confusion</li><li>• Perte de conscience</li></ul>	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appeler le 9-1-1 immédiatement</li><li>• Mouiller le corps à l'eau froide en attendant</li></ul>

\*Particulièrement pour une personne vulnérable (voir liste au verso)

À conserver

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](http://santeestrie.qc.ca/chaleur)

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie

Québec 