

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

* 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.

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/>