



LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR

Avec les changements climatiques qui sont de plus en plus présents, il est essentiel de s'adapter aux périodes de chaleur intense. Voici comment reconnaître, prévenir et agir en cas d'épuisement par la chaleur et de coup de chaleur.

C'est quoi, l'épuisement par la chaleur ?

Il est causé par la perte de liquides et de sels (électrolytes) lorsqu'on transpire beaucoup en raison de la chaleur. Lorsque les malaises s'aggravent, on ne parle plus d'épuisement, mais de coup de chaleur.

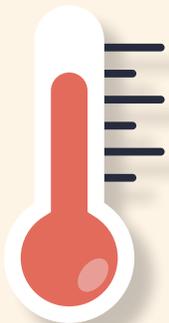
Quoi faire ?

Une personne avec un ou plusieurs des symptômes de l'encadré à droite est en **danger** et pourrait même en mourir. **Appelle le 911.**

En attendant, il faut rafraichir la personne en la déplaçant dans un endroit frais et lui appliquer de l'eau froide sur la peau et les vêtements.

Quels sont les signes d'un coup de chaleur ?

- Changements de comportement (exemple : crises de colère)
- Étourdissements
- Nausées (mal au cœur) ou vomissements
- Mal de tête
- Respiration rapide
- Battements de cœur rapides
- Fatigue intense
- Soif extrême





Comment prévenir les coups de chaleur ?

- Porte des vêtements clairs et amples avec un chapeau à larges rebords ou une casquette
- Recherche les endroits à l'ombre ou dans un abri frais
- Quand la température est plus haute que 31 degrés Celsius, organise des activités qui ne font pas trop dépenser d'énergie et si possible, qui se déroulent dans un endroit climatisé, dans l'eau ou à l'ombre
- Bois de l'eau fraîche **au moins** toutes les 20 minutes, même si tu n'as pas soif:
 - » En plus de l'eau, les boissons sportives peuvent être une bonne idée
 - » Évite les boissons énergisantes
- Sois attentif à la couleur de ton urine
 - » Couleur foncée = déshydratation (manque d'eau)

Pendant l'été, il faut boire de l'eau régulièrement et agir dès qu'on voit un signe d'épuisement par la chaleur !



Pour éviter les coups de soleil et du même coup, les piqûres d'insectes, applique ta crème solaire en premier et ton insectifuge 20 minutes plus tard.



Pour en savoir plus, visionne cette vidéo, jette un coup d'œil à la page *Coup de chaleur* de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail ou va sur la page *Recommandations à suivre lors de journées chaudes* du CIUSSS de la Capitale-Nationale!



VIDÉO



**PAGE
CNESST**



**PAGE
CIUSSS**