Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

CHALEUR EXTRÊME

RECOMMANDATIONS POUR LE PERSONNEL TRAVAILLANT AUPRÈS D'USAGERS

IMPORTANT

- En situation d'urgence, faire le **911**.
- En cas de malaise chez un usager ou pour plus d'information, contacter le **811** (Info-Santé).
- Référez-vous à l'**avis de santé publique** « Chaleur extrême » destiné aux professionnels.
- Escaladez à votre supérieur immédiat tout enjeu ou préoccupation en lien avec la chaleur.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Offrez à l'usager de l'eau souvent (à moins de contre-indication médicale);
- Rafraîchissez l'usager avec une serviette mouillée aussi souvent que nécessaire;
- Favorisez chez l'usager le port de vêtements légers, amples et de couleurs pâles, d'un chapeau à large rebord et des lunettes solaires;
- Évitez les activités physiques intenses;
- Fermez les rideaux le jour et créez dans le milieu de vie des courants d'air;
- Assurez-vous que l'usager :
  - ✓ passe minimalement 2 heures/jour dans un endroit frais ou climatisé
  - ✓ prenne minimalement une douche ou un bain frais par jour
- Recherchez l'ombre lors des activités ou des déplacements à l'extérieur avec l'usager;
- Réduisez le rythme de travail des usagers travaillant sur des plateaux extérieurs ou dans des environnements chauds et mal ventilés (alternez plus fréquemment les périodes de travail et de repos); assurez une bonne hydratation aux usagers;
- Ne laissez **JAMAIS** un enfant ou un usager non autonome seul dans un véhicule.

RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE PERSONNEL TRAVAILLANT AUPRÈS DES BÉBÉS ET ENFANTS

- Les faire boire plus souvent;
- Les rafraîchir dans un bain tiède plusieurs fois par jour;
- Évitez de les exposer au soleil et de les laisser à l'extérieur entre 10 h et 15 h;
- Assurez-vous que l'air circule bien autour du lit et évitez que le lit soit placé contre le mur.
- Ne laissez **JAMAIS** un enfant seul dans un véhicule.

RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LE PERSONNEL TRAVAILLANT AUPRÈS D'USAGERS À DOMICILE

- Effectuez des appels de courtoisie auprès des usagers plus vulnérables à la chaleur (validez l'état de leur logement et de leur état santé);
- Rappelez les mesures préventives;
- Rappelez les signes et symptômes de déshydratation à surveiller;
- Encouragez l'usager à se rendre dans un endroit climatisé minimalement 2 heures par jour (ex. cinéma, centre d'achats, restaurant, organisme, chez un proche, etc.);
- Référez vers les mesures mises en place par la municipalité (ex. heures prolongées des piscines);
- Réitérez l'offre du 811.
- Lorsque cela est possible :

  - ✓ Visitez les usagers à domicile identifiés comme vulnérables
  - ✓ Accompagnez l'usager dans un endroit frais ou climatisé.

Équipe de coordination de sécurité civile et des mesures d'urgence (ECSCMU) – DQEPE
Coordination régionale de la mission Santé – Sécurité civile