

AIDE À LA DÉCISION en cas de chaleur accablante POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE

ATTENTION
AUX PERSONNES
VULNÉRABLES

SYMPTÔMES	PROBLÈME DE SANTÉ	QUOI FAIRE ?
<ul style="list-style-type: none">• Peu ou pas de symptômes• Léger inconfort	AUCUN	<ul style="list-style-type: none">• Les trois règles d'or :<ol style="list-style-type: none">① Bien s'hydrater② Rester au frais③ Réduire les efforts• Veiller sur son entourage
<ul style="list-style-type: none">• Pas de fièvre• Peau moite• Contraction douloureuse des muscles	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none">• Se reposer au frais• Se réhydrater (ex. : mélange eau, jus, sel)• Au besoin, appeler Info-Santé (8-1-1)
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre : moins de 40 °C (104 °F)• Peau moite, pâle et froide• Grande fatigue• Étourdissement	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none">• Mêmes conseils que pour les crampes de chaleur• Ne pas rester seul• Appeler Info-Santé (8-1-1) ou consulter un médecin• Au besoin, appeler le 9-1-1*
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre : 40 °C (104 °F) et plus• Peau sèche, rouge et chaude• Confusion• Perte de conscience brutale	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none">• Appeler le 9-1-1 immédiatement• En attendant, mouiller le corps à l'eau froide