

# 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"><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 :<ol style="list-style-type: none"><li>① Bien s'hydrater</li><li>② Rester au frais</li><li>③ Réduire les efforts</li></ol></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>• Au besoin, appeler Info-Santé (8-1-1)</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>• Étourdissement</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>• Au besoin, appeler le 9-1-1*</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre : 40 °C (104 °F) et plus</li><li>• Peau sèche, rouge et chaude</li><li>• Confusion</li><li>• Perte de conscience brutale</li></ul>	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appeler le 9-1-1 immédiatement</li><li>• En attendant, mouiller le corps à l'eau froide</li></ul>