

AIDE À LA DÉCISION en cas de chaleur accablante

SYMPTÔMES	ÉTAT DE SANTÉ	DÉCISION
<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*• Éviter l'alcool• Vérifier sa température• Savoir qui appeler en cas de besoin
<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 dans un endroit frais• Boire de petites gorgées de liquide froid, souvent• Aérer ou retirer les vêtements
<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
<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

*Sauf si recommandations contraires de votre médecin

À conserver

Vous ou un de vos proches êtes vulnérables à la chaleur?

Personnes les plus vulnérables

- Personnes âgées (65 ans ou plus)
- Personnes vivant seules ou en perte d'autonomie
- Bébés et jeunes enfants (0-4 ans)
- Personnes avec maladie chronique
- Personnes avec troubles de santé mentale
- Personnes prenant certains médicaments (vérifier auprès de votre pharmacien)
- Travailleurs et sportifs ayant des activités physiques exigeantes

Numéros de téléphone importants

Info-Santé : 8-1-1

Proche (ami, famille, voisin) :

Pharmacien :

Médecin de famille :

Pour plus d'information sur la chaleur accablante, visitez le site de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale au : www.rrsss03.gouv.qc.ca

Cet outil a été conçu et développé par
l'Agence de la santé et des services sociaux
de l'Estrie

Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale

Québec 