



### Conseils pour l'été :

- Boire suffisamment d'eau
- Éviter le soleil
- Utiliser une crème solaire
- Éviter les piscines sans maître-nageur / sauveteur
- Mettre des vêtements légers de couleurs claires, pour rester frais
- Regrouper les activités qui obligent de sortir, au début et à la fin de la journée

## **NE JAMAIS LAISSER UN ENFANT SEUL DANS UNE VOITURE !**

### **Préparez-vous avant l'arrivée de la canicule ! Personne n'est à l'abri d'un coup de chaud.**

**L'hyperthermie** est une élévation pathologique de la température corporelle centrale, qui peut s'élever jusqu'à 106°F / 41°C ou plus dans l'espace de 10 à 15 minutes. Ceci peut rapidement devenir mortelle si elle n'est pas prise en charge. Les premiers signes :

- Confusion, agitation, troubles de l'élocution
- Perte de conscience (coma)
- Convulsions
- Température corporelle très élevée
- Une peau chaude et sèche

**L'épuisement dû à la chaleur** est la réponse du corps à une perte excessive d'eau et de sel, généralement par transpiration excessive. Les facteurs de risque comprennent un âge avancé, un jeune âge, une hypertension artérielle, et/ou un exercice physique intense. Les premiers signes :

- Maux de tête
- Nausée
- Vertiges
- Faiblesse musculaire
- Irritabilité
- Soif intense
- Transpiration excessive
- Température corporelle élevée
- Urine peu abondante

### **Premiers soins :**

- Appeler le **911** pour les secours.
- Ne pas donner à boire en cas de syncope.
- Rester avec la personne jusqu'à l'arrivée de l'aide médicale.
- Mettre la personne dans l'ombre et/ou en lieu frais, et retirer tout vêtement superflu.
- Refroidir rapidement la personne :
  - L'application de linges humides et frais sur la peau, particulièrement au niveau du cou, des aisselles, et de l'aîne
  - Un ventilateur peut favoriser l'évaporation
  - Attention : évitez l'eau glacée qui peut provoquer un choc thermique.



### **À La Maison :**



- Tirer les rideaux, ou couvrir les fenêtres
- Installer un climatiseur
- Utiliser des ventilateurs électriques



- Bien superviser tout barbecue, et ne jamais utiliser à l'intérieur
- Un barbecue doit se placer dans un espace ouvert, loin de la maison, des arbres, et de tout autre combustible

Sources:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)