



Restez en sécurité pendant les épisodes de CHALEUR EXTRÊME

Adapté avec la permission de BCCDC Harm Reduction Services @TowardtheHeart.

CHALEUR EXTRÊME

Restez au frais à l'intérieur comme à l'extérieur

Buvez beaucoup d'eau même si vous n'avez pas soif.



Utilisez un écran solaire (FPS 15 ou plus). Portez des vêtements amples et de couleur claire. Portez un chapeau à large bord.

Verser de l'eau fraîche sur votre corps : utilisez un brumisateur ou des serviettes mouillées ou prenez une douche, si possible.



Installez-vous devant un ventilateur. *Les ventilateurs ne vous rafraîchiront pas si la température est supérieure à 35°C.*

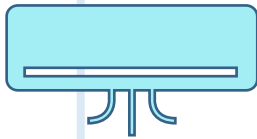


Planifiez vos activités le matin et le soir. Si vous devez être actif lorsqu'il fait chaud :

- prenez des pauses;
- déplacez-vous vers des zones plus fraîches où il y a de l'ombre, comme les parcs, les piscines, et les parcs aquatique, si possible.

Déplacez-vous dans des espaces intérieurs climatisés :

- Une pièce désignée dans votre établissement.
- Un centre de rafraîchissement, une bibliothèque, un centre commercial, un centre communautaire.



Gardez votre espace au frais en :

- ouvrant les fenêtres la nuit et en fermant les fenêtres tôt le matin;
- couvrant les fenêtres avec du papier d'aluminium ou des stores/rideaux/draps de lit blancs;
- vous déplaçant dans l'ombre.



L'épuisement par la chaleur

PEUT CAUSER UN

Coup de chaleur

Symptômes :

- Étourdissements
- Soif
- Transpiration abondante
- Nausée
- Faiblesse

Symptômes :

- Confusion
- Perte de conscience

PEUT CAUSER UNE INVALIDITÉ OU LA MORT.

Que faire en cas d'épuisement par la chaleur ou de coup de chaleur

- Se rendre dans un endroit plus frais.
- Desserrer ses vêtements ou enlever des épaisseurs de vêtements.
- Se rafraîchir avec de l'eau ou de la glace.



Un coup de chaleur est une urgence médicale! Appelez le 9-1-1 ou consultez un médecin!

Chaleur extrême et santé mentale

Un épisode de chaleur extrême qui dure plusieurs jours peut affecter la santé mentale. Obtenez des soins médicaux si vous présentez les symptômes suivants :

- Irritabilité;
- Détresse psychologique;
- Agressivité ou violence;
- Pensées suicidaires.



N'oubliez pas de prendre des nouvelles de vos proches et de vos amis vulnérables.