

Conseils de sécurité



Maladies liées à la chaleur

Les maladies liées à la chaleur peuvent être évitées. Elles sont principalement causées par une surexposition à la chaleur ou par des efforts excessifs par temps chaud.



Soyez prêts pour les journées chaudes :

- Informez-vous sur les conditions météo et les alertes locales pour prendre les précautions nécessaires.
 - Assurez-vous d'avoir assez de liquide à votre portée (surtout de l'eau) pendant la journée et buvez **avant** de ressentir la soif pour réduire le risque de déshydratation.
 - Habillez-vous en fonction de la météo. Portez des vêtements plus amples, de couleurs pâles et faits de tissus qui respirent.
 - Portez toujours un chapeau à larges rebords de préférence.
 - Assurez-vous de mettre assez de crème solaire (qui offre une protection contre les rayons UVA et UVB avec un FPS de 15 et plus) toute la journée. La peau brûlée par le soleil transpire de façon moins efficace, ce qui diminue la capacité de l'organisme à régler sa température.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA et UVB.
 - Si possible, planifiez des activités dans des endroits ombragés. Les endroits ombragés peuvent être jusqu'à 5 degré Celsius plus frais.

Pendant ces semaines de chaleur extrême, il est primordial de rester dans un endroit frais et de bien s'hydrater. Les maladies liées à la chaleur peuvent vous incommoder rapidement. Soyez très attentifs à vos réactions physiques et à celles de ceux qui vous entourent.





Signes et symptômes de maladies liées à la chaleur :

- Changement de comportement, somnolence, changements d'humeur ou confusion
 - Étourdissements ou évanouissements
 - Nausée ou vomissements
 - Maux de tête
 - Respiration et battements de cœur rapides
 - Soif extrême
 - Crampes musculaires (crampes de chaleur)
 - Éruption cutanée
 - Gonflement des mains, des pieds et des chevilles (œdème causé par la chaleur)
- Diminution de la miction et urine anormalement foncée

Si vous observez un de ces symptômes, déplacez-vous dans un endroit plus frais et buvez du liquide (l'eau est toujours la meilleure option). Appliquez de l'eau sur de grandes parties de la peau ou de vêtements. Obtenez des soins médicaux dès que possible.

Si vous éprouvez des symptômes plus sérieux comme de la confusion et des évanouissements, vous devez immédiatement recevoir des soins de santé professionnels ou appelez le 911.