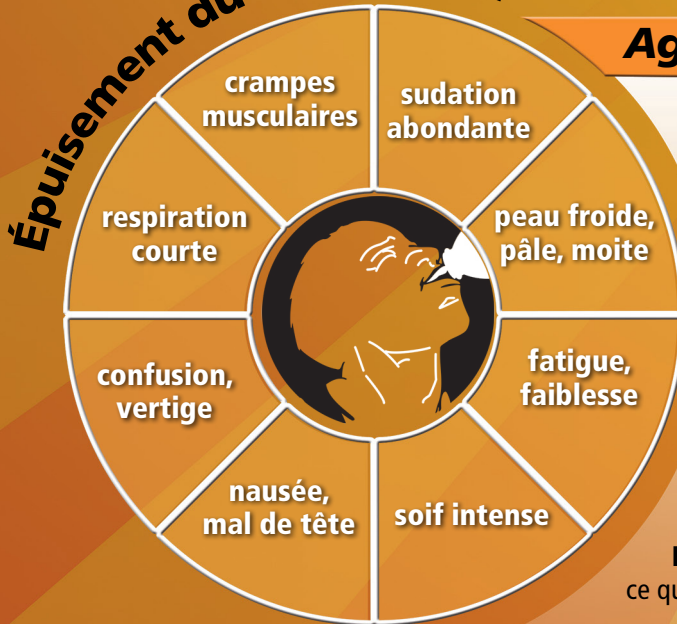


Malaises liés à la chaleur

Signes à surveiller

En un rien de temps, les malaises causés par la chaleur peuvent passer de l'épuisement dû à la chaleur au coup de chaleur – *et même causer la mort.*

Épuisement dû à la chaleur



Agissez!

Déplacez-vous vers un endroit plus frais, à l'ombre.

Enlevez le plus de vêtements possible (bas et souliers compris).

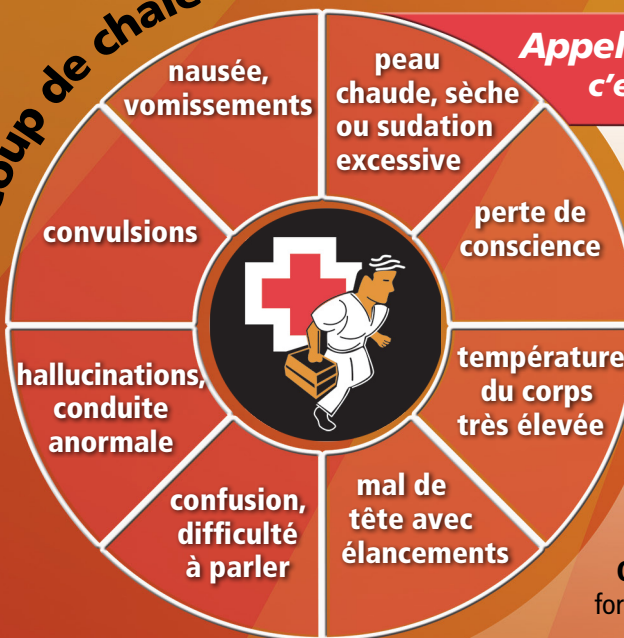
Rafrâchissez-vous en vous appliquant une compresse humide ou de la glace sur la tête, le visage ou le cou. Aspergez-vous d'eau fraîche.

Buvez de l'eau, du jus clair ou une boisson désaltérante.

Demandez de l'assistance médicale si vous ne vous sentez pas mieux.

Demandez qu'on reste avec vous jusqu'à ce que l'aide arrive.

Coup de chaleur



Appelez le 9-1-1 immédiatement; c'est une urgence médicale!

Restez avec la personne jusqu'à ce que l'aide arrive.

Déplacez-vous vers un endroit plus frais, à l'ombre.

Enlevez le plus de vêtements possible (bas et souliers compris).

Mouillez-lui la peau et les vêtements avec de l'eau fraîche.

Appliquez-lui des compresses humides et froides ou de la glace sur la tête, le visage, le cou, les aisselles et l'aîne.

Offrez-lui des gouttes d'eau, mais ne la forcez pas à boire.