

Comment rester frais et hydraté pendant l'été au Canada

Les urgences dues à la chaleur se produisent

lorsque le corps se déshydrate, ce qui peut entraîner une augmentation de la température corporelle. Toute personne qui reste trop longtemps à la chaleur et au soleil pendant l'été s'expose aux crampes de chaleur, à l'épuisement dû à la chaleur ou aux coups de chaleur.

Les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant d'une maladie chronique comme une maladie cardiaque, et les individus qui suivent un certain traitement peuvent avoir des troubles dus à la chaleur plus rapidement que des adultes en bonne santé.

Il est important que toute personne qui s'amuse à l'extérieur sache comment prévenir les urgences dues à la chaleur, reconnaisse les symptômes d'un individu ayant passé trop de temps à la chaleur, et puisse venir en aide le cas échéant.

Les signes et les symptômes reliés aux urgences dues à la chaleur

- Crampes et raidissement musculaires qui se produisent dans les jambes ou l'abdomen, mais aussi dans d'autres parties du corps
- Mal de tête
- Nausées
- Étourdissement, faiblesse, et défaillance
- Peau rouge ou plus pâle que d'habitude, peau humide
- Respiration rapide et superficielle
- Comportement irritable, bizarre ou agressif

Comment aider

- Amenez la personne dans un endroit frais
- Donnez-lui à boire à petites gorgées
- Demandez à la personne de desserrer ses vêtements
- Éventez la personne
- Mettez de l'eau fraîche sur la peau de la personne
- Mettez, si la condition de la personne est grave, des sachets de glace couverts sous chacune de ses aisselles et derrière son cou
- Appelez de l'aide (SMU/9-1-1)

Quand vous avez chaud, vous transpirez plus que d'habitude, par conséquent vous devez boire davantage afin de remplacer l'eau éliminée par votre corps. Buvez beaucoup de boissons fraîches, même si vous n'avez pas soif. Évitez la caféine et l'alcool parce qu'ils peuvent entraîner la déshydratation, ce qui empêche le corps de contrôler sa température convenablement.

Prévention des urgences dues à la chaleur

- **Buvez beaucoup de boissons fraîches**—cela représente le moyen le plus important de prévenir les urgences dues à la chaleur.
- **Évitez d'aller dehors** pendant la période la plus chaude de la journée.
- **Prenez connaissance de l'indice humidex** — une mesure utilisée pour intégrer les effets combinés de la chaleur et de l'humidité et indiquer comment une personne moyenne ressent la température chaude et humide.
- **Portez des vêtements légers et desserrés** pour que l'air puisse circuler et la chaleur puisse sortir; portez toujours un chapeau.
- **Appliquez de la crème solaire** (avec FPS 15 ou plus) parce que les coups de soleil rendent le corps moins capable de se refroidir.
- **Ralentissez vos activités** au fur et à mesure que la chaleur augmente et ne travaillez pas, ne faites pas d'exercice ou ne jouez pas pendant de trop longues périodes de temps.
- **Faites des pauses fréquentes dans un endroit frais ou ombragé** pour permettre à votre corps de se refroidir, ce qui aide à mieux supporter la chaleur extrême lorsqu'il est nécessaire d'être à l'extérieur.

