

# Se protéger contre: les maladies associées à la chaleur

## Savoir reconnaître les signes

**Érythème calorique:** éruption cutanée rougeâtre ou rosâtre, se manifestant généralement dans les parties du corps connaissant une transpiration excessive.

**Épuisement par la chaleur:** transpiration abondante, faiblesse, vertiges, nausées, vomissements et évanouissement.

**Crampes de chaleur:** crampes musculaires douloureuses, causées par la déshydratation et le manque de nutriments dus à une transpiration excessive.

**Coup de chaleur:** maux de tête, vertiges, confusion et évanouissement; la peau peut être chaude et sèche ou humide. Il s'agit d'une urgence médicale – demandez une aide d'urgence et rafraîchissez-vous immédiatement.

Consultez un  
professionnel de la santé  
ou appelez Santé811  
(ATS: 1-877-797-0007)  
si vous présentez ces  
symptômes.

En cas d'urgence médicale  
(par exemple, perte de  
conscience), appelez  
immédiatement les  
services d'urgence.

## Préparatifs

**Hydratez-vous:** buvez beaucoup de liquides frais, de préférence de l'eau.

**Restez au frais:** portez des vêtements clairs et amples, mettez un chapeau et appliquez de la crème solaire.

**Restez à l'intérieur:** passez la partie la plus chaude de la journée (généralement de midi à 14 h) dans un espace climatisé, soit chez vous ou dans un bâtiment public (par exemple, un centre commercial, une bibliothèque ou un lieu d'accueil climatisé).



**Gardez votre maison confortable:** ouvrez les fenêtres la nuit pour faire passer un courant d'air. Dépliez les auvents, fermez les rideaux ou baissez les stores pendant la journée pour réduire la chaleur à l'intérieur.

**Prenez des nouvelles de vos amis, des membres de votre famille et de vos voisins:** parlez-leur tous les jours, en particulier s'ils sont exposés à un risque plus élevé ou n'ont pas accès à un système de climatisation en état de marche.