

SUREXPOSITION À UNE CHALEUR EXTRÊME

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

L'épuisement dû à la chaleur se produit lorsque le corps subit une surchauffe, souvent accompagnée d'une déshydratation. Cela peut évoluer vers un coup de chaleur sans traitement approprié.

CONNAÎTRE LES SIGNES

- Transpiration excessive
- Faiblesse et fatigue
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires
- Frissons froids
- Nausée
- Vertige

TRAITEMENT

- Se reposer à l'ombre ou dans un espace climatisé
- Boire de l'eau
- Retirer les vêtements supplémentaires
- Marcher à l'eau dans un endroit peu profond



COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur peut être fatal et nécessite une attention médicale immédiate.

CONNAÎTRE LES SIGNES

- Aucune transpiration
- Température corporelle élevée
- Pouls rapide et fort
- Altération de l'état mental
- Mal de tête intense
- Perte de conscience possible
- Confusion

TRAITEMENT

- APPELER IMMÉDIATEMENT LE 911
- Aller à l'hôpital
- Appliquer une compresse froide
- Ne pas administrer de liquides

CONSEILS POUR RESTER AU FRAIS

RESTER HYDRATÉ

Boire beaucoup d'eau et éviter les boissons caféinées ou alcoolisées.

SE REPOSER DANS DES ESPACES FRAIS

Faire des pauses dans des espaces ombragés ou climatisés. Éviter les activités extérieures intenses.

CONTRÔLER VOS VOISINS

Contrôler régulièrement vos voisins âgés, les enfants et les animaux domestiques pendant les périodes de chaleur extrême.

UTILISER CORRECTEMENT LES VENTILATEURS

Ne PAS utiliser de ventilateurs lorsque la température intérieure est supérieure à 95 °F, car cela peut empêcher la transpiration (c'est-à-dire la régulation de la température).

APPELER LA HOTLINE DU REFUGE AU 202-399-7093 SI VOUS VOYEZ À L'EXTÉRIEUR UNE PERSONNE SANS ABRI AYANT BESOIN D'UN ABRI OU D'UN RAFRAÎCHISSEMENT POUR ÉCHAPPER À LA CHALEUR, OU APPELER LE 911 SI LA MENACE POUR LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ EST IMMEDIATE.