

# 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.