

MALAISES LIÉS À LA CHALEUR :

LES SIGNES À SURVEILLER

ÉPUISEMENT DÙ À LA CHALEUR



Courbatures,
crampes
musculaires



É-
éourdis-
sissements,
vertiges



Fatigue et
sensation
de faiblesse



Sudation
abondante



Maux de tête
Nausées,
vomissements



Palpitations



Étourdissements,
vertiges



Soif
intense



SAMU



European



Pompiers

COUP DE CHALEUR



Maux de
tête intenses



Fièvre très
élevée
supérieure
à 39°C



Peau rouge,
moite
ou chaude



Confusion,
hallucinations,
comportement
inhabituel



Convulsion,
perte de
conscience



Pouls accéléré



Fièvre très
élevée



Respiration
rapide

Si vous ressentez des signes d'alerte,
agissez !

Si vous constatez un signe d'urgence,
appelez les secours !

AGIR SOI-MÊME :



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



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



- Aspergez-vous d'eau et rafraîchissez-vous en vous appliquant des serviettes humides sur la tête, le visage ou le cou.



- Buvez de l'eau 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.



AGIR POUR UNE VICTIME :



- Restez avec la personne jusqu'à ce que les secours arrivent.



- Suivez les consignes du 18 ou du 15.



- Déplacez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais.



- Enlevez-lui le plus de vêtements possible (bas et chaussures compris).



- Mouillez-lui la peau et les vêtements avec de l'eau fraîche ; appliquez des serviettes/compresses humides sur la tête, le cou et les membres.



- Proposez des petites gorgées d'eau si la victime est consciente et ne présente pas de troubles digestifs.

