

# CHALEUR ET ITINÉRANCE : comment se protéger



## Les bons gestes à adopter

- Passer du temps dans un endroit frais
- Boire de l'eau souvent, avant d'avoir soif
- Bouger moins. Faire moins d'efforts
- Porter des vêtements légers
- Se mouiller la peau avec de l'eau fraîche
- Rester à l'ombre le plus possible
- Rester avec quelqu'un si on ne se sent pas bien

## Pour les intervenants et les intervenantes

- Rappeler à la personne de boire de l'eau souvent
- La guider vers un endroit frais
- Surveiller les personnes plus à risque
- Agir vite si la personne va moins bien

## Symptômes à surveiller

- Soif importante
- Peau rouge ou points rouges sur la peau
- Très fatigué
- Mal de tête
- Tête qui tourne

**APPELER LE 911**

- Fièvre
- Confusion (idées mélangées)
- Perte de connaissance

**Attention!** Les symptômes de coup de chaleur peuvent ressembler à une surdose.

## Besoin d'un conseil de santé?

Appelez Info-Santé au 811, option 1.

Une infirmière ou un infirmier vous répondra.

## Chaleur et consommation de drogue ou d'alcool

- Peut augmenter le risque de coup de chaleur
- Il est plus sécuritaire de consommer en présence d'une personne, à l'ombre
- Prévoir de l'eau

**Pour les intervenants et intervenantes :  
En cas de détresse respiratoire ou d'arrêt  
respiratoire, appeler le 911.**

## Personnes plus à risque

**Tout le monde peut souffrir de la  
chaleur, mais certaines personnes  
sont plus fragiles :**

- Les personnes âgées
- Les personnes avec des problèmes de santé de longue durée (ex. : cœur, diabète, haute pression)
- Les personnes qui consomment de l'alcool ou des drogues
- Les personnes qui prennent certains médicaments

Pour plus de conseils de prévention :

[drspmtl.ca/chaleur](https://drspmtl.ca/chaleur)