



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Protégez-vous de la chaleur cet été

Les journées chaudes peuvent mettre votre santé à l'épreuve, surtout pendant les vagues de chaleur. Lorsque la température grimpe, votre corps doit travailler plus fort pour rester à une température normale. Si cet effort devient trop intense, vous pouvez souffrir d'épuisement dû à la chaleur.

Signes à surveiller

Restez attentif aux symptômes suivants : forte transpiration, maux de tête, étourdissements, nausées ou vomissements, crampes musculaires, soif intense, urine foncée, respiration ou pouls rapides. Ces signes indiquent que votre corps a du mal à se refroidir.



Ce qu'il faut faire immédiatement

- Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes :
- Arrêtez toute activité physique.
- Reposez-vous à l'ombre ou dans un endroit frais et climatisé si possible.
- Buvez de l'eau régulièrement, même si vous n'avez pas soif.
- Rafraîchissez votre peau avec un linge humide ou un bain frais.

Pour plus de conseils
et d'information sur
la sécurité, [cliquez ici](#)

Quand demander de l'aide médicale

Si vous ressentez de la confusion, avez de la fièvre, perdez connaissance ou si vos symptômes s'aggravent rapidement, composez immédiatement le 911 ou rendez-vous à l'urgence.

Prévention au quotidien

- Buvez de l'eau souvent, avant même d'avoir soif.
- Évitez les efforts physiques intenses aux heures les plus chaudes de la journée.
- Portez des vêtements légers et de couleur claire.
- Utilisez un chapeau à large bord et appliquez de la crème solaire.