

POUR UN ÉTÉ AU CAMP EN SANTÉ IL FAIT TRÈS CHAUD : VIGILANCE!



ÊTRE VIGILANTS

- Rester informé des prévisions de la météo.
- La chaleur peut tout d'un coup causer des problèmes de santé. Il faut surveiller si les enfants ou des moniteurs ne se sentent pas bien et agir rapidement.

1

En présence d'un ou de plusieurs de ces symptômes :

- Mal de tête
- Crampes ou douleurs musculaires
- Fatigue inhabituelle ou grande faiblesse
- Mal de cœur ou vomissements
- Soif intense et/ou ↓ des urines
- Malaise généralisé

2

→ Arrêter TOUT DE SUITE toute activité.

- Placer la personne dans un endroit frais ou à l'ombre.
- Lui faire boire de l'eau, de préférence.
- Ne pas laisser l'enfant seul.

**AVISER LES PARENTS ET CONTACTER RAPIDEMENT
INFO-SANTÉ (811)**

3

Si l'état de santé ne s'améliore pas ou s'aggrave,
s'il y a présence d'un ou de plusieurs des signes suivants :

- Difficulté à respirer.
- Signes pouvant évoquer un coup de chaleur (voir encadré ci-dessous).

4

→ APPELER TOUT DE SUITE LE 911

En attendant les secours :

- Déplacer la personne vers un endroit frais.
- Essayer de baisser la température de son corps en l'arrosant d'eau et en faisant du vent sur sa peau.
- Ne pas donner de médicaments pour diminuer la fièvre.

Le coup de chaleur peut survenir tout d'un coup.

Il s'agit d'une urgence médicale!

- Température du corps à plus de 40 °C
- Perte de conscience
- Confusion
- Convulsions
- Changements de comportement
- Peau chaude, rouge et généralement sèche
- Respiration et battements du cœur élevés
- État de malaise général.

Pour en savoir plus et pour de l'information sur d'autres problèmes de santé,
visitez le www.santemonteregie.qc.ca/centre/pour-un-ete-au-camp-en-sante ou
numérisez le code QR avec votre téléphone intelligent

