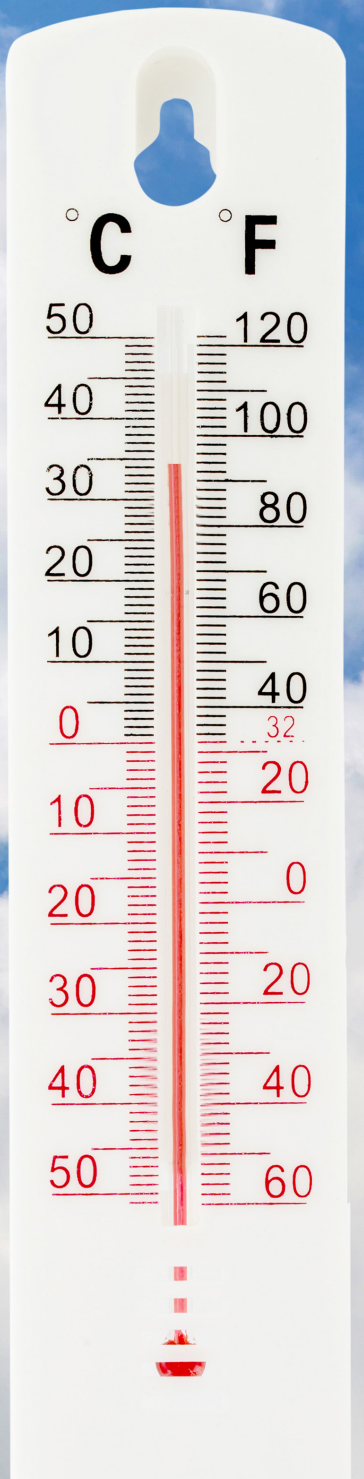
Aide-mémoire
lors d'épisode de chaleur accablante

Comment vous préparer

- Munir les pièces d'un thermomètre et localiser les pièces les plus difficiles à rafraîchir et celles qui sont les plus fraîches. Tenter de maintenir les pièces à une température près de 25 °C.
- Prévoir une pièce climatisée ou fraîche afin de pouvoir accueillir les résidents au besoin.
- Vérifier la possibilité de vous munir d'un déshumidificateur.

Lors de journées de chaleur accablante

- Surveiller la température corporelle des personnes à risques et être attentif à toute modification du comportement.
- Supprimer toute activité physique ainsi que toute sortie aux heures les plus chaudes.
- S'assurer que les personnes portent des vêtements légers.
- S'assurer que chaque résident se rafraîchisse dans une pièce climatisée ou fraîche pendant au moins trois heures par jour.
- Servir des consommations d'eau à intervalles réguliers et assurer la disponibilité d'eau fraîche pour la nuit au chevet de chaque résident (attention cependant aux restrictions liquidiennes de certains résidents).
- Servir une alimentation froide et riche en eau (fruits, légumes ou aliments crus).
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola), très sucrées (soda) ou les boissons alcoolisées, car elles déshydratent.
- Pulvériser de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps avec un vaporisateur d'eau ou faire prendre des douches et des bains frais.
- Appliquer des débarbouillettes humides, préalablement rafraîchies au réfrigérateur sur le visage et le cou.
- Effectuer des tournées de vérification.
- Tenter de maintenir l'habitation à une température près de 25 °C.
    - Fermer les fenêtres et les stores sur les façades exposées au soleil et les maintenir ainsi tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure de la pièce.
    - Ouvrir les fenêtres et faire circuler l'air, le soir et la nuit, si la température à l'extérieur est inférieure à la température intérieure.
- Dans l'impossibilité de rafraîchir les personnes à l'intérieur du bâtiment et que la chaleur accablante perdure, organiser l'accompagnement vers des endroits climatisés prévus par la municipalité.

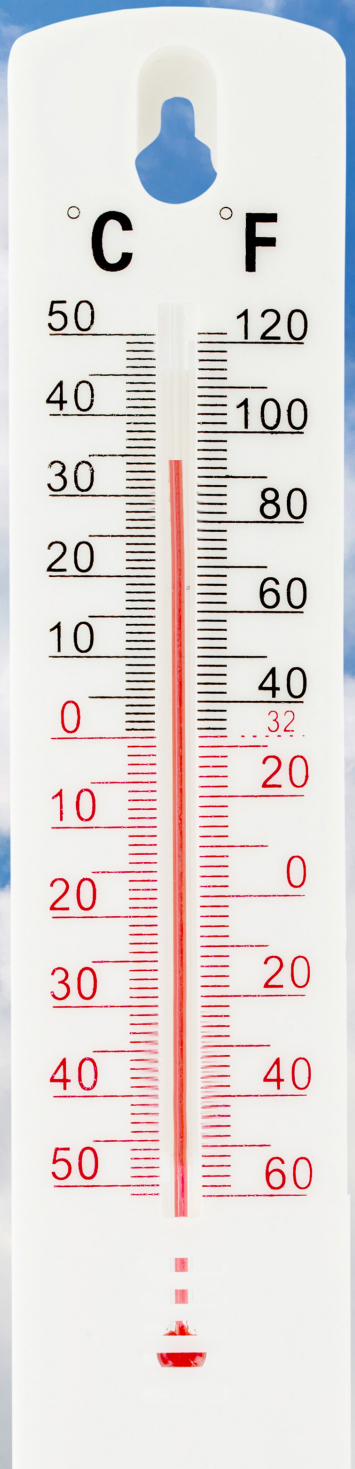


Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

Actions à prendre s'il y a présence de signes chez un résident, pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur

Rechercher systématiquement les signes importants qui peuvent être banalisés par la personne âgée, tels que :

- étourdissements;
- vertiges;
- faiblesses;
- fatigue;
- maux de tête;
- fièvre;
- désorientation;
- difficulté à respirer;
- crampes musculaires;
- troubles du comportement;
- troubles du sommeil.

Si vous êtes inquiets ou que vous observez la présence de signes d'épuisement ou de coup de chaleur, appelez INFO-SANTÉ au 811 ou faites le 911 pour une assistance immédiate.

- Prenez rapidement la température corporelle.
- Tenter de rafraîchir la personne le plus vite possible :
  - Coucher la personne sur le dos (si possible dans une pièce climatisée ou fraîche) et l'envelopper d'un drap humidifié d'eau fraîche;
  - Faire le plus de ventilation possible;
  - Donner de l'eau fraîche à boire si la personne est consciente et lucide.
- Attention, ne pas donner d'aspirine ou d'acétaminophène, car il ne s'agit pas de fièvre.