



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

POCKET GUIDE

Comportement en cas de canicule

Facteurs de risques

- Pas d'adaptation en cas de changement de climat (nécessite 10-14 jours)
- Durée prolongée des facteurs suivants:
 - Forte activité (exercices)
 - Température externe élevée
 - Manque de sommeil
- Condition physique faible (3km en > 16 min)
- Excès de poids
- Affection légère (refroidissement, mal de gorge, légère fièvre, nausées, vomissements)
- Prise de médicaments, p.ex contre les allergies
- Consommation d'alcool dans les 24h
- Antécédants d'épuisements dûs à la chaleur (2x) ou de coup de chaleur
- Troubles de la peau diminuant la transpiration, p.ex. coup de soleil, éruptions cutanées

Signes de lésions dues à la chaleur

- **Crampes musculaires:** surtout aux jambes et aux bras
- **Insolation:** tête rouge, fatigue, désorientation
- **Epuisement:** fatigue, faiblesse, démarche incertaine, respiration rapide
- **Coup de chaleur:** mêmes signes que l'épuisement avec en plus la désorientation jusqu'à la perte de connaissance et la peau rouge et sèche

Premiers soins

- **Ouvrir les vêtements**
- **Refroidir la peau avec des compresses/linges humides; humidifier le patient**
- **Crampes musculaires:**
 - Masser
 - Faire boire du bouillon
- **Insolation/Epuisement/Coup de chaleur:**
 - Mettre à l'ombre, refroidir!
 - Appeler le médecin rapidement, MEDEVAC!
 - Si conscient: laisser boire avec prudence