

Coup de chaleur

Prévenir
vaut mieux que guérir!



ATTENTION !
Une personne victime
d'un coup de chaleur
peut être en danger
de mort !

Intercommunale de Santé Harmegnies-Rolland

- ◆ Service de Promotion santé à l'école
- ◆ Espace documentation santé

Editeur responsable : ICSHR

Onzième rue 7330 Saint-Ghislain

Tel : 065/784319

Fax : 065/770956

E-mail :

Site : www.eagener.org

Site : www.icomsante.be

**N'hésitez pas par fortes chaleurs et canicule
à prendre conseils**

chez votre pharmacien

chez votre médecin traitant



Que risque-t-on quand il fait très chaud ?

Exposé à la chaleur, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.

On risque :

- une déshydratation
- l'aggravation d'une maladie chronique comme l'asthme
- ou un coup de chaleur

Certains symptômes doivent vous alerter :

Une peau chaude et rouge

Des maux de tête

Des nausées, vomissements et diarrhées

Une soif intense

Une agressivité inhabituelle

De la confusion, des convulsions et une perte de connaissance

Quelle différence fait-on entre une insolation et un coup de chaleur ?

L'insolation est liée à la chaleur mais également à l'effet direct du soleil
Les symptômes sont donc les mêmes

Les enfants y sont sensibles

Comment agir ?

- ◆ Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures
- ◆ Mettre l'enfant à l'ombre dans un endroit frais
- ◆ Lui faire boire de l'eau fraîche
- ◆ Le déshabiller ou desserrer ses vêtements
- ◆ L'asperger d'eau froide ou l'éventer

**Consultez un médecin
ou
appelez immédiatement les
secours en composant le 112**

1,2,3,...bonnes façons d'affronter la chaleur



Je bois beaucoup d'eau encore plus que d'habitude



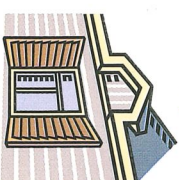
Je ne fais pas d'efforts physiques intenses



Je ne reste pas en plein soleil et je mets une casquette



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes



Je ferme les volets ou les tentures de la classe



Je cherche des coins d'ombre



Je porte des vêtements clairs