

# Chaleur extrême

## Liste de préparation

Un épisode de chaleur extrême est une série de journées chaudes, beaucoup plus chaudes que la moyenne pour un moment et un lieu donné. La chaleur extrême est mortelle et tue plus de personnes que tout autre phénomène météorologique. Le changement climatique rend les épisodes de chaleur extrême plus fréquents, plus graves et plus longs. Mais nous pouvons prendre des mesures pour nous préparer. Préparez-vous dès aujourd'hui pour vous protéger et protéger vos proches.



## Que faire : En amont



### Sachez comment rester hydratés

Vous devez boire suffisamment d'eau pour éviter les maladies liées à la chaleur. Une personne moyenne doit boire environ 3 litres d'eau chaque jour. Les besoins de chacun peuvent varier.

- Vous pouvez vérifier que vous buvez suffisamment d'eau en examinant la couleur de votre urine. Une couleur jaune foncé peut indiquer que vous ne buvez pas assez.
- Évitez les boissons sucrées, énergisantes et alcoolisées.
- Si vous transpirez beaucoup, combinez l'eau avec des collations ou une boisson sportive afin de remplacer le sel et les minéraux que vous perdez dans la sueur.
- Si vous avez un problème de santé ou si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin comment vous préparer.



### Rassemblez les fournitures d'urgence

Rassemblez de la nourriture de l'eau et des médicaments. Les magasins peuvent être fermés. Organisez vos fournitures en un kit d'évacuation et un kit de confinement. En cas de panne de courant, vous risquez de ne plus avoir accès à l'eau potable. Mettez de côté au moins 4 litres d'eau potable par personne et par jour. Pensez à ajouter des boissons contenant des électrolytes. N'oubliez pas la crème solaire et des chapeaux à large rebord.

- Kit d'évacuation : au moins trois jours de fournitures que vous pouvez emporter avec vous. Prévoyez des piles de rechange et des chargeurs pour vos appareils (téléphone portable, VPPC, fauteuil roulant, etc.).
- Kit de confinement : au moins deux semaines de fournitures.
- Prévoyez une réserve de 1 mois de médicaments dans une boîte équipée d'une sécurité pour les enfants ainsi que des fournitures ou du matériel médicaux.
- Conservez vos dossiers personnels financiers et médicaux dans un endroit sûr et facile d'accès (copies papier ou sauvegardées de manière sécurisée).
- Envisagez de conserver une liste de vos médicaments et de leurs dosages sur une petite carte à emporter avec vous.



### Élaborez un plan pour rester au frais

Ne vous fiez pas uniquement aux ventilateurs électriques en cas de chaleur extrême. Lorsque les températures dépassent les 35 °C (95 °F),

les ventilateurs peuvent ne pas prévenir les maladies liées à la chaleur. Prendre une douche ou un bain frais ou se rendre dans un endroit climatisé est un bien meilleur moyen de se rafraîchir.

- Passer plusieurs heures par jour dans un endroit rafraîchi par un climatiseur peut permettre d'éviter les maladies liées à la chaleur.
  - Si vous avez l'air conditionné, assurez-vous qu'il est en état de marche.
  - Si vous n'avez pas l'air conditionné ou en cas de panne de courant, trouvez des endroits où vous pouvez rester au frais. Par exemple, une bibliothèque publique, un centre commercial ou un centre de rafraîchissement public. Prévoyez comment vous y rendre.
  - Des ressources supplémentaires peuvent être disponibles auprès des autorités locales ou des groupes communautaires.
- Assurez-vous de disposer de nombreux vêtements légers et amples.
- Créez une équipe de soutien composée de personnes que vous pouvez aider et qui peuvent vous aider. Prenez souvent contact avec elles pour vous assurer que tout le monde est en sécurité.



### Apprenez les techniques d'urgence

- Apprenez à reconnaître une maladie liée à la chaleur et à y réagir.
- Apprenez les premiers secours et la réanimation cardio-respiratoire.
- Soyez prêts à vivre sans électricité. Les services publics peuvent être hors service. Soyez prêts à vivre sans électricité sans gaz et sans eau. Prévoyez comment combler vos besoins en électricité, y compris les téléphones portables et les équipements médicaux. Parlez à votre médecin. Prévoyez une source d'énergie de secours.



### Prévoyez de rester en contact

- Inscrivez-vous aux alertes d'urgence gratuites de votre administration locale.
- Prévoyez de surveiller la météo et les informations locales.
- Prévoyez une batterie de secours ou un moyen de recharger votre téléphone portable.
- Prévoyez une radio à piles en cas de panne de courant.
- Comprenez les types d'alertes que vous pouvez recevoir et prévoyez un plan pour y répondre lorsque vous les recevez.
- Une VEILLE signifie: **Soyez prêts !** Une ALERTE signifie: **Agissez !**

## Que faire : Pendant



### Restez hydratés

- Buvez beaucoup. Encouragez également les autres à boire beaucoup.
- Remplacez le sel et les minéraux à l'aide de collations ou d'une boisson sportive.



### Restez au frais

- Restez autant que possible dans un endroit climatisé.
- Si votre habitation n'est pas équipée de la climatisation, rendez-vous dans un endroit frais désigné à l'avance.
- Portez des vêtements légers et amples et prenez des douches ou des bains frais.
- Limitez vos activités à l'extérieur. Si vous devez travailler en extérieur, effectuez les tâches plus tôt ou plus tard dans la journée.



### Prévenez les maladies liées à la chaleur

Prenez des nouvelles de vos amis, de votre famille et de vos voisins. Aidez-les à éviter toute maladie liée à la chaleur. Agissez rapidement si vous remarquez qu'une personne présente des symptômes. Tout le monde peut contracter une maladie liée à la chaleur. Mais les personnes les plus à risque sont :

- Les personnes âgées
- Les nourrissons, les enfants et les femmes enceintes
- Les personnes souffrant de problèmes de santé
- Les personnes qui travaillent en extérieur
- Les personnes avec des ressources personnelles limitées

Maladie liée à la chaleur	Symptômes	Que faire
<b>Les crampes de chaleur sont des spasmes musculaires qui surviennent en raison d'une perte importante d'eau et de sel dans le corps.</b>	Transpiration importante avec douleurs ou spasmes musculaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se rendre dans un endroit frais.</li> <li>▪ Boire de l'eau ou une boisson sportive</li> <li>▪ Demander une aide médicale immédiate si :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les crampes durent plus d'une heure</li> <li>- La personne souffre de problèmes cardiaques</li> </ul> </li> </ul>
<b>L'épuisement par la chaleur est grave et peut nécessiter un traitement médical d'urgence.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Transpiration importante</li> <li>▪ Peau froide, pâle et moite</li> <li>▪ Poulx rapide et faible</li> <li>▪ Nausées ou vomissements</li> <li>▪ Crampes musculaires</li> <li>▪ Fatigue ou faiblesse</li> <li>▪ Vertiges, maux de tête, perte de connaissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se rendre dans un endroit frais</li> <li>▪ Desserrer ses vêtements</li> <li>▪ Rafraîchir le corps à l'aide de linges humides, de brumisateurs, de ventilateurs ou d'un bain frais.</li> <li>▪ Boire lentement de l'eau.</li> <li>▪ Demander une aide médicale immédiate si :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La personne vomit</li> <li>- Les symptômes durent plus d'une heure ou empirent</li> <li>- La personne devient confuse</li> </ul> </li> </ul>
<b>Le coup de chaleur est mortel et nécessite un traitement d'urgence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Température corporelle élevée (au moins 40 °C ou 104 °F)</li> <li>▪ Peau chaude, rouge, sèche ou humide</li> <li>▪ Poulx rapide et puissant</li> <li>▪ Maux de tête, vertiges</li> <li>▪ Nausées, confusion, perte de connaissance</li> </ul>	<p><b>Appelez immédiatement le 911, puis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rendez-vous dans un endroit frais</li> <li>▪ Rafraîchissez le corps à l'aide de linges humides, de brumisateurs, de ventilateurs ou d'un bain frais.</li> <li>▪ Ne donnez RIEN à boire à la personne</li> </ul>

## Que faire : En aval



### Prenez soin de vous

Il est normal d'avoir beaucoup de mauvais sentiments, de stress ou d'anxiété. Mangez des aliments sains et dormez suffisamment pour vous aider à gérer le stress. Vous pouvez joindre gratuitement la ligne d'assistance en cas de détresse après une catastrophe si vous avez besoin de parler à quelqu'un. Appelez le **1-800-985-5990** ou envoyez un SMS.

Prepare so you can protect.

| Pour plus d'informations, rendez-vous sur [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare)

| Téléchargez l'application d'urgence

