



## Mesures de prévention pour les personnes vulnérables EN PÉRIODE DE CHALEUR ACCABLANTE / EXTRÊME

### ENVIRONNEMENT ET ACTIVITÉS

- Lorsque les fenêtres sont exposées au soleil, les garder fermées
- Lorsqu'elles ne sont plus exposées au soleil, les ouvrir et si possible, les garder ouvertes pour la nuit
- Tirer les rideaux et fermer les stores des fenêtres exposées au soleil (des rideaux et stores pâles sont préférables aux rideaux et stores foncés)
- Diminuer l'éclairage et le fonctionnement d'équipements électriques
- Utiliser des ventilateurs lorsque la température à l'intérieur est inconfortable<sup>1</sup>; déposer des bassins de glaçons ou d'eau glacée devant les ventilateurs pour rafraîchir l'air ambiant
- Annuler les sorties à l'extérieur
  - Si sorties: installer les personnes à l'ombre et faire porter un chapeau et des vêtements légers
- Diminuer les activités exigeant des efforts

### SOINS DE BASE

- Augmenter la fréquence des douches et des bains
- Rafraîchir les personnes à l'aide d'un brumisateur
- Appliquer sur le visage des débarbouillettes mouillées rafraîchies au réfrigérateur
- Humidifier la bouche: rinçages, pulvérisation d'eau
- Faire porter des vêtements légers, amples, en coton si possible et de couleur pâle
- Rechercher les signes d'alerte pouvant être banalisés par la personne vulnérable:
  - troubles du sommeil,
  - troubles du comportement, agitation, abattement,
  - fatigue
- Surveiller les signes de déshydratation et rapporter à l'infirmière tout indice ou signe observé

### HYDRATATION

En cas de chaleur accablante et en cas d'absence de climatisation adéquate, les principales recommandations sont :

- Augmenter la consommation de liquides, en tenant compte des restrictions médicales qui s'imposent (maladie rénale, cardiaque, ...)
- La perception de la soif est diminuée chez les personnes âgées; ne pas attendre de tels signes pour les faire boire.
- Offrir des breuvages frais, agréables au goût de la personne et variés (eau, jus, tisane, bouillon...) qui permettent de fournir l'apport nécessaire en eau, glucides et électrolytes en fonction des besoins énergétiques et des restrictions médicales.
- Augmenter la fréquence de tournées des collations et breuvages et laisser ceux-ci à la portée de la main.
- Attention à certaines interactions médicamenteuses, notamment celles avec le jus de pamplemousse et le jus de canneberge (consulter la pharmacie).

<sup>1</sup> Note : Il faut toujours laisser les fenêtres ouvertes lorsque l'on utilise un ventilateur. Son utilisation le jour lorsque la température extérieure est supérieure à 32° n'est pas recommandée et risque de déshydrater la personne qui s'en sert. Le meilleur moment pour utiliser un ventilateur est pendant la soirée ou la nuit lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur. En plaçant le ventilateur près d'une fenêtre ouverte, l'air frais de l'extérieur circule plus facilement vers l'intérieur.



## Précautions pour nourrissons et tout-petits (0 - 4 ans) en période de chaleur accablante/extrême

La chaleur expose les nourrissons aux coups de chaleur et au risque de déshydratation. Leur capacité à régler la température de leur corps est limitée et leur corps contient plus d'eau que celui de l'adulte. Quand l'organisme perd une trop grande quantité d'eau, tous les enfants sont à risque de déshydratation, en particulier les enfants de moins d'un an.

SIGNES DE DÉSHYDRATATION		
LÉGER	MODÉRÉ	SÉVÈRE
Aucun signe clinique mais une histoire de perte excessive ou d'apport insuffisant	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminution des larmes (elles apparaissent vers la 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> semaine de vie)</li><li>• Oligurie</li><li>• Sécheresse de la peau et de la muqueuse buccale</li><li>• Tachycardie</li><li>• Yeux creux et cernés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altération de l'état de conscience</li><li>• Dépression de la fontanelle antérieure</li><li>• Dyspnée</li><li>• Extrémités froides, pâles et marbrées</li><li>• Oligurie ou anurie</li><li>• Persistance du pli cutané</li><li>• Perte de poids</li></ul>

Consulter un médecin rapidement si l'enfant présente des signes de déshydratation.

### SIGNES ALARMANTS

Coup de chaleur (température du corps élevée, 40°C – 104°F)

- Confusion
- Couleur anormale de la peau (pâleur ou rougeur)
- Somnolence ou agitation inhabituelle
- Soif intense avec perte de poids
- Refus de boire

Si l'enfant présente des signes alarmants, une consultation médicale d'urgence est nécessaire. En cas de signes de gravité comme perte de conscience, contactez le 911.

### MESURES DE PRÉVENTION

- Il est important de faire boire l'enfant régulièrement pour prévenir la déshydratation.
- Pour le bébé nourri au sein, le meilleur traitement reste l'allaitement maternel; des tétées courtes et fréquentes l'aideront à se rétablir.
- Évitez de sortir l'enfant pendant les heures critiques, soit de 10h00 à 15h00.
- Si vous devez sortir, habillez l'enfant avec des vêtements de couleur claire ayant un tissage serré et couvrez sa tête d'un chapeau à large bord.
- Dirigez la climatisation ou le ventilateur vers les murs et non sur le bébé.
- Couchez le bébé en couche dans une section aérée de la pièce. Le lit ne devrait pas être collé au mur.
- Donnez-lui un bain tiède 1 à 2 degrés sous la température corporelle aussi souvent que nécessaire.
- Les médicaments contre la fièvre ne sont pas utiles pour traiter la température corporelle élevée causée par la chaleur accablante.

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ou une pièce sans ouverture même quelques minutes.



## Surveillance des signes de déshydratation

### LA DÉSHYDRATATION

La déshydratation est provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme à la suite d'une maladie ou d'une exposition prolongée à la chaleur. Une déshydratation aiguë augmente la morbidité et la mortalité chez certains groupes à risques, entre autres, les enfants en bas âge et les personnes âgées.

### LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

- Constipation
- Delirium
- Dyspnée
- Extrémités froides, pâles et marbrées
- Faiblesse musculaire
- Histoire de perte excessive ou d'apport insuffisant
- Oligurie ou anurie
- Peau chaude et pâle: la sécheresse de la peau doit s'ajouter à d'autres signes pour être significative
- Persistance du pli cutané vérifié sur le front et le sternum
- Perte de poids
- Sécheresse des lèvres et de la muqueuse buccale
- Tachycardie
- Yeux creux et cernés

*Les signes de déshydratation sont peu fiables chez la personne âgée*

	Crampes de chaleur <sup>2</sup>	Épuisement dû à la chaleur <sup>3</sup>	Coup de chaleur <sup>3</sup>
Peau	Moite	Grisâtre et moite	Rouge, chaude, sèche
Température	Pas de fièvre	T° buccale: 36,5° - 40°C (97,7° - 104°F)	T° buccale > 40°C (104°F)
Symptômes	Contractions musculaires douloureuses généralement dans les jambes ou l'abdomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anxiété</li> <li>▪ Asthénie</li> <li>▪ Sudation excessive</li> <li>▪ Nausées</li> <li>▪ Pouls faible et lent</li> <li>▪ Tension artérielle basse</li> <li>▪ Sensation d'évanouissement</li> <li>▪ Syncope</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asthénie</li> <li>▪ Maux de tête</li> <li>▪ Sudation restreinte</li> <li>▪ Perte de conscience brutale</li> <li>▪ Pouls bien frappé et rapide</li> </ul>
Traitement	Installer la victime dans un endroit frais, à l'ombre. Réhydrater avec de petites gorgées d'eau fréquentes. Rafraîchir le corps graduellement (retrait des vêtements et aération) pour éviter les frissons.	<u>Transport à l'hôpital si:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La victime ne peut pas boire</li> <li>▪ Sa température augmente</li> <li>▪ Elle devient somnolente ou confuse</li> <li>▪ Elle a cessé de respirer (911)</li> </ul>	Appeler le 911 pour un transport immédiat à l'urgence.  En attendant les secours, appliquer de la glace sur le front, le cou et à l'aîne

<sup>2</sup> Source: Services d'urgence de la Ville d'Ottawa ([www.city.ottawa.on.ca](http://www.city.ottawa.on.ca))

<sup>3</sup> Protocole Info-Santé, chapitre VII.1.A