



Mesures d'urgence en cas de fortes chaleurs : conseils en cas de fortes chaleurs et informations sur les maux liés à la chaleur

Les résidents de l'État du Maryland doivent connaître les dangers liés à la chaleur extrême. Tout le monde peut être atteint de maux liés à la chaleur, comme les personnes qui travaillent ou font du sport à l'extérieur. Les personnes les plus vulnérables sont toutefois les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes souffrant de maladies chroniques, les personnes handicapées et les personnes subissant certains types de traitements. Le Bureau de la santé et de l'hygiène mentale de l'État du Maryland vous propose ces mesures à suivre en cas de fortes chaleurs, ainsi que des informations importantes afin que vous soyez à même de reconnaître et traiter les maux liés à la chaleur.

Précautions à prendre lorsqu'il fait chaud :

- Boire beaucoup de liquides comme de l'eau ou du jus de fruits pour prévenir la déshydratation. N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lorsque vous faites du sport et qu'il fait chaud, buvez de deux à quatre verres (16-32 onces – 0,5 l à 1 l) de boisson fraîche toutes les heures. Évitez l'alcool, la caféine et les boissons très sucrées.
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.
- Évitez le soleil direct en restant à l'ombre, mettez de la crème solaire, portez un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil.
- Évitez les comprimés de sodium sauf sur avis contraire de votre médecin.
- Restez le plus possible dans des lieux climatisés. Si votre maison n'est pas équipée d'un climatiseur, rendez-vous au centre commercial ou à la bibliothèque ou rendez-vous chez un ami ou un membre de votre famille dont la maison est climatisée. Contactez votre bureau régional de la santé pour savoir s'il y a des endroits climatisés ouverts près de chez vous. Les résidents de l'État du Maryland qui ont besoin d'aide pour rester au frais doivent appeler le 2-1-1, le service d'informations du Maryland, pour voir si des ressources sont disponibles pour leur venir en aide.
- Les ventilateurs électriques peuvent procurer du confort, mais ne préviennent pas les maux liés à la chaleur en cas de canicule.
- Ne JAMAIS laisser un animal ou un enfant dans une voiture, même si les fenêtres sont ouvertes.
- Si vous avez des proches ou des voisins âgés, prenez de leurs nouvelles au moins une fois par jour, et assurez-vous qu'ils aient un endroit frais où rester lors des périodes de fortes chaleurs.

- Lorsque vous vous trouvez à l'extérieur, restez calme. Si vous faites du sport ou si vous travaillez dehors, prenez plusieurs courtes pauses par jour, soit dès que vous vous sentez fatigué. Vous souhaitez pratiquer une activité physique ? Faites-le le matin ou le soir lorsque l'air est plus frais.

Maux liés à la chaleur :

- **Les crampes** sont causées par une perte de l'eau et du sel contenus dans votre corps lorsque vous transpirez beaucoup. Ces crampes peuvent provoquer des douleurs et des spasmes musculaires. Elles ne sont pas aussi dangereuses que l'épuisement ou les coups de chaleur. Pour traiter les crampes, placez la personne atteinte dans un endroit frais et installez-la confortablement. On doit ensuite encourager la personne à étirer doucement le muscle atteint et lui donner beaucoup de liquide.
- **L'épuisement dû à la chaleur** est une forme légère de coup de chaleur qui peut survenir à la suite de l'association de deux facteurs : le fait de passer plusieurs jours sous des températures élevées et la déshydratation. Les symptômes de l'épuisement dû à la chaleur sont : la peau fraîche, moite, pâle ou qui rougit, une extrême fatigue, des crampes musculaires, des nausées ou des maux de tête. Les personnes atteintes peuvent également vomir ou s'évanouir. Pour soigner l'épuisement dû à la chaleur, il faut boire beaucoup et se reposer dans un endroit frais et ombragé. Les personnes soumises à un régime pauvre en sel ou les personnes ayant d'autres problèmes de santé doivent consulter un médecin. Appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.
- **Le coup de chaleur** est un malaise grave caractérisé par une température corporelle élevée (plus de 40°C /105°F). Ses symptômes sont : une peau sèche et rouge, un pouls rapide et faible, une respiration rapide et courte, des convulsions, de la désorientation, du délire et le coma. Un coup de chaleur peut survenir rapidement, et des symptômes graves peuvent survenir en quelques minutes. Le traitement est le suivant : il faut rapidement faire baisser la température du corps en plongeant la personne dans un bain d'eau fraîche ou en lui appliquant des serviettes humides sur le corps. Si elle refuse de boire, vomit ou s'est évanouie, ne lui donnez rien à boire ou à manger. Les victimes de coup de chaleur doivent être placées dans un endroit frais et vous devez **immédiatement contacter le 911**.

Surveillance de la température et rapports météorologiques :

De la fin mai au début septembre, le Bureau de la santé et de l'hygiène mentale surveille les conditions météorologiques et les alertes publiées par le National Weather Service (Service météorologique des États-Unis) et alerte les résidents de l'État du Maryland des situations d'extrême chaleur.

Les rapports sont publiés chaque semaine, ou chaque jour en cas de canicule. Ces rapports décrivent les précautions à prendre et la marche à suivre et offrent des informations concernant les décès et maladies causés par une chaleur extrême dans la région. Si vous souhaitez consulter ces rapports, visitez le www.dhmh.maryland.gov/extremeheat.