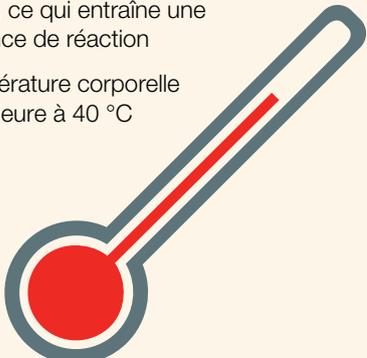


Conseils de premiers soins pendant les canicules

Risques pour la santé	Symptômes	Comment agir
<p>Déshydratation : lorsque votre corps perd plus d'eau qu'il n'en absorbe, souvent en raison de la transpiration par temps chaud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sécheresse de la bouche - Vertiges et confusion - Maux de tête - Diminution des urines ou urine foncée 	<p>Buvez beaucoup d'eau et évitez l'alcool et la caféine, susceptibles d'accroître la déshydratation.</p> 
<p>Coup de chaleur : causé par une transpiration excessive qui entraîne une perte de sels et de fluides corporels</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiges et confusion - Maux de tête - Transpiration et peau pâle, moite ou fraîche - Nausée - Crampes d'estomac, de jambe ou de bras - Pouls et respiration rapides 	<p>Amenez la personne à un endroit frais et demandez-lui de se reposer en position allongée, les jambes levées.</p> <p>Donnez-lui beaucoup d'eau à boire, pour compenser la perte de liquides. Si vous en avez, des boissons isotoniques de sport aideront à remplacer les sels perdus à cause de la transpiration.</p> <p>Même si la personne semble se rétablir complètement, vous devriez faire appel à un médecin. Si leur état s'aggrave, appelez le 999 pour obtenir de l'aide en urgence.</p>
<p>Insolation : lorsque la température du corps devient dangereusement élevée et que le corps est incapable de se refroidir, en raison d'une exposition prolongée à la chaleur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Peau chaude, rouge et sèche - Maux de tête, vertiges ou sensation de confusion et/ou agitation - Aggravation rapide de l'état de santé, ce qui entraîne une absence de réaction - Température corporelle supérieure à 40 °C 	<p>Appelez le 999 immédiatement ou demandez à quelqu'un d'autre d'appeler.</p> <p>Déplacez-les rapidement dans un environnement frais et retirez les vêtements extérieurs. Enveloppez sans trop serrer la personne dans des vêtements ou dans un drap humide frais. Versez continuellement de l'eau froide sur le drap ou les vêtements. S'il n'y a aucun drap disponible, vous pouvez également les ventiler ou les éponger avec de l'eau froide. Continuez de rafraîchir en attendant l'arrivée de l'aide.</p> <p>Si leur température revient à la normale et qu'ils ne se sentent plus chauds au toucher, vous pouvez arrêter de les rafraîchir. Remplacez le drap humide par un drap sec et aidez le patient à se reposer.</p>
<p>Coup de soleil : dommages causés à la peau par une exposition excessive au soleil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rougeur et douleur cutanée (ces symptômes peuvent prendre jusqu'à cinq heures pour apparaître) 	<p>Retirez-le du soleil et encouragez-le à boire quelques gorgées d'eau froide. Rafraîchissez la peau affectée de l'eau froide ou encouragez-le à prendre un bain frais pendant 20 minutes au maximum. La calamine ou la lotion après-soleil peut également apaiser la peau.</p>
<p>Rhume des foins : réaction allergique causée par des niveaux élevés de pollen. Le temps chaud et ensoleillé peut augmenter les niveaux de pollen dans l'air, il est donc important de faire attention aux mises à jour à ce sujet dans les prévisions météorologiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Éternuements - Démangeaisons aux yeux - Écoulement nasal 	<p>La plupart des symptômes peuvent être traités avec des médicaments appelés antihistaminiques qui aident à soulager les symptômes des allergies.</p> <p>Autres mesures possibles : porter de grosses lunettes de soleil pour empêcher le pollen de pénétrer dans les yeux; se doucher et changer de vêtements après toute sortie dehors pour laver le pollen; et rester à l'intérieur lorsque les niveaux de pollen sont élevés.</p>