



# Examens de santé en période de canicule

Guide pour effectuer des examens de santé en personne ou à distance

**Les vagues de forte chaleur peuvent entraîner une hausse dangereuse des températures dans les habitations sans climatisation fonctionnelle.** Un examen de santé permet d'évaluer l'état de santé des personnes exposées à un risque élevé de trouble lié à la chaleur. Même si un examen de santé en personne est préférable, mieux vaut un examen à distance qu'aucun examen du tout.



## Liste de contrôle pour une évaluation rapide des risques

Ce guide de cinq pages contient des renseignements importants pour effectuer des examens de santé en période de canicule.

**PAGE 1**

Liste de contrôle pour une évaluation rapide des risques

**PAGE 2**

Reconnaissance des troubles liés à la chaleur et intervention

**PAGE 3**

Examen de santé en personne

**PAGE 4**

Examen de santé à distance

**PAGE 5**

Mesure de la température du corps et de la pièce

Pour déterminer si une personne est vulnérable, cochez tous les facteurs personnels qui s'appliquent dans la liste suivante. **Plus le nombre de cases cochées est élevé, plus le risque est potentiellement élevé.**

**Personne âgée (60 ans et plus)** La capacité du corps à se refroidir diminue avec l'âge.

**Maladie mentale ou trouble cognitif** Certains troubles comme la schizophrénie, la dépression, l'anxiété et la démence peuvent réduire la conscience des risques liés à la chaleur.

**Maladie chronique** Certaines maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques, les maladies respiratoires et le cancer peuvent limiter la capacité du corps à se refroidir.

**Personne vivant seule ou socialement isolée** Les personnes vivant seules ou sans liens sociaux solides sont plus vulnérables, car elles ont moins de proches qui veillent sur elles.

**Dépendance ou consommation de substances psychoactives** La capacité à ressentir la chaleur et à agir en conséquence peut être affectée par la consommation de drogues ou d'alcool, en particulier chez les personnes dépendantes.

**Mobilité réduite** Les personnes à mobilité réduite peuvent avoir du mal à se protéger lors d'épisodes de canicule.

**Consommation de médicaments** Certains médicaments sur ordonnance courants peuvent entraîner une déshydratation et altérer la capacité du corps à se refroidir.

**Forme physique insuffisante** Les personnes qui ne pratiquent pas régulièrement une activité physique ont plus de mal à se refroidir quand il fait chaud.





## Reconnaissance des troubles liés à la chaleur et intervention

**Un trouble lié à la chaleur survient lorsque le corps surchauffe.** Il est dû à une exposition prolongée à des températures élevées et peut être aggravé par un fort taux d'humidité. Les signes et symptômes – de légers à graves – peuvent évoluer rapidement. **En cas de doute, considérez la situation comme une urgence vitale et commencez à prodiguer les gestes de refroidissement.**

### Trouble lié à la chaleur grave

**Un trouble lié à la chaleur grave constitue une urgence vitale.** Demandez immédiatement de l'aide et commencez à prodiguer les gestes de refroidissement d'urgence.

#### Signes et symptômes

Une personne présentant l'un des signes ou symptômes suivants souffre d'un trouble lié à la chaleur **grave**.

- Évanouissement ou perte de conscience
- Confusion ou désorientation inhabituelle
- Nausées ou vomissements graves
- Difficulté à parler
- Problèmes de coordination inhabituels
- Peau rouge et chaude ou très pâle
- Absence de transpiration
- Respiration accélérée et rythme cardiaque rapide et faible
- Température corporelle supérieure à 39 °C (102 °F)
- Production d'urine foncée en très faible quantité

### Mesures d'urgence

Si une personne présente un trouble lié à la chaleur grave, **appliquez toutes les mesures suivantes :**

- Appelez immédiatement le 911.
- Restez auprès de la personne jusqu'à ce que les secours arrivent.
- Déplacez la personne dans un endroit plus frais, si possible.
- Retirez-lui les vêtements superflus.
- Faites-la s'étendre confortablement sur le dos ou se mettre en position semi-assise.
- Appliquez-lui un linge frais et humide ou des blocs réfrigérants sur le corps, notamment sur le cou, les aisselles et l'aîne, en attendant les secours.

### Trouble lié à la chaleur modéré

**Un trouble lié à la chaleur modéré peut s'aggraver rapidement.** Il importe d'effectuer sans délai les gestes de refroidissement pour empêcher toute aggravation.

#### Signes et symptômes

Les symptômes suivants peuvent être le signe d'un trouble lié à la chaleur **modéré**.

- Nausées
- Étourdissements
- Faiblesse
- Fatigue extrême, malaise
- Soif intense ou bouche sèche
- Difficulté à avaler
- Éruption cutanée due à la chaleur, transpiration inhabituelle ou crampes
- Rythme cardiaque rapide
- Température corporelle supérieure à 38 °C (100 °F)
- Production d'urine foncée en quantité réduite

### Mesures immédiates

Si une personne présente un trouble lié à la chaleur léger à modéré, **prodiguez autant de gestes de refroidissement que possible :**

- Déplacez la personne dans un endroit plus frais.
- Retirez-lui les vêtements superflus et fournissez-lui une ventilation légère.
- Activez la climatisation ou ouvrez les fenêtres dans plusieurs pièces pour créer un courant d'air.
- Dites à la personne de rester couchée confortablement sur le dos ou en position semi-assise.
- Encouragez-la à se mettre en position semi-assise et à boire de l'eau.
- Appliquez-lui un linge frais et humide ou des pains de glace sur le corps, notamment sur le cou, les aisselles et l'aîne.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent, appelez le 911.

### Trouble lié à la chaleur léger

**Un trouble lié à la chaleur léger peut s'aggraver rapidement.** Il importe d'effectuer sans délai les gestes de refroidissement pour empêcher toute aggravation.

#### Signes et symptômes

Les symptômes suivants peuvent être le signe d'un trouble lié à la chaleur **léger**.

- Sensation de malaise
- Vertiges
- Maux de tête
- Irritabilité
- Fatigue
- Soif
- Peau très chaude et moite
- Augmentation du rythme cardiaque au repos
- Baisse de la production d'urine





## Examen de santé en personne



Avant de commencer l'examen, lisez la page ② **Reconnaissance des troubles liés à la chaleur et intervention.**

### Voici que vous devriez avoir en votre possession :

- Ce document de cinq pages en version papier ou numérique.
- Un téléphone cellulaire entièrement chargé pour les appels d'urgence.
- Les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence.
- Un thermomètre auriculaire ou buccal.
- Un thermomètre pour l'air ambiant.
- Des serviettes ou linges de toilette à tremper dans de l'eau froide.
- Un vaporisateur.
- Une bouteille d'eau.
- Des blocs réfrigérants et des sacs de congélation supplémentaires.

### Marche à suivre pour un examen de santé en personne

- ▶ Un trouble lié à la chaleur peut survenir vite; examinez la santé de la personne au moins deux fois par semaine, dont une fois en soirée, quand la température intérieure est la plus chaude.
- ▶ Lorsque vous entrez dans le domicile, assurez-vous que la personne n'est pas en état de détresse immédiate et peut communiquer avec vous. **Si la personne est en état de détresse immédiate ou ne peut communiquer avec vous, suivez les mesures d'urgence** (page ②).
- ▶ Évaluez la situation avec vos sens. La personne semble-t-elle inconfortable? Fait-il chaud dans la pièce? **Si oui, effectuez immédiatement les gestes de refroidissement** (page ⑤) **et alertez d'autres personnes de la situation. Demandez à la personne les coordonnées des proches à contacter en cas d'urgence si vous ne les avez pas.**
- ▶ Si vous ne voyez pas de risque immédiat, remplissez la liste de contrôle pour une évaluation rapide des risques (page ①). Si vous ne connaissez pas bien la personne, interrogez-la pour effectuer l'évaluation.
- ▶ Demandez à la personne si elle a eu des signes ou des symptômes d'un trouble lié à la chaleur (page ②) depuis le dernier examen.
- ▶ Si possible, utilisez un thermomètre personnel et d'intérieur pour mieux cerner la situation. Consultez le tableau à la page ⑤ pour en savoir plus sur les températures mesurées et les techniques de refroidissement.
- ▶ Si vous pensez que la situation risque de s'aggraver, alertez d'autres personnes immédiatement. Demandez à la personne les coordonnées des proches à contacter en cas d'urgence si vous ne les avez pas.
- ▶ Si vous pensez que la situation est sûre, indiquez à la personne quand aura lieu le prochain examen, si possible.



## Examen de santé à distance



### Un examen de santé en personne est préférable.

Il est bien plus difficile d'évaluer si une personne souffre de la canicule lors d'un examen de santé par téléphone ou média numérique. Néanmoins, mieux vaut un examen à distance qu'aucun examen du tout. **Si vous ne parvenez pas à joindre la personne pour effectuer un examen à distance, agissez : appelez quelqu'un qui peut se rendre sur place pour effectuer un examen en personne (proche, voisin, ami, etc.) ou le 911.**



Avant de commencer l'examen, lisez la page ② **Reconnaissance des troubles liés à la chaleur et intervention.**

### Voici que vous devriez avoir en votre possession :

- Ce document de cinq pages en version papier ou numérique.
- L'adresse résidentielle de la personne, au cas où vous devez appeler le 911.
- Les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence.
- Certains renseignements sur la personne (ex. : âge, état de santé général).

### Marche à suivre pour un examen de santé à distance

- ▶ Un trouble lié à la chaleur peut survenir vite; examinez la santé de la personne au moins deux fois par semaine, dont une fois en soirée, quand la température intérieure est la plus chaude.
- ▶ Commencez par poser à la personne des questions simples sur elle et son bien-être général. Soyez attentif à sa façon de répondre et à tout signe ou symptôme de trouble lié à la chaleur (page ②).
- ▶ Demandez à la personne à combien s'élève généralement la température chez elle. Si elle a un thermostat ou un thermomètre, demandez-lui de vous dire la température actuelle. Consultez le tableau à la page ⑤ pour en savoir plus sur les températures d'intérieur.
- ▶ Demandez-lui quelle quantité d'eau ou d'autres liquides elle a bue. Recommandez-lui de boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée.
- ▶ Demandez-lui si elle dort bien malgré la chaleur et ce qu'elle fait pour se rafraîchir pendant la nuit.
- ▶ Suggérez-lui des idées pour se rafraîchir et refroidir son domicile. Consultez le tableau ⑤ pour en savoir plus sur les techniques de refroidissement.
- ▶ Si vous pensez que la situation risque de s'aggraver, alertez d'autres personnes immédiatement. Demandez à la personne les coordonnées des proches à contacter en cas d'urgence si vous ne les avez pas.
- ▶ Si vous pensez que la situation est sûre, indiquez à la personne quand aura lieu le prochain examen, si possible.



## Mesure de la température du corps et de la pièce

En connaissant la température corporelle de la personne et celle de la pièce, vous pourrez mieux évaluer la situation lors de l'examen de santé. Le tableau suivant vous guidera.

### Température corporelle



- La température corporelle normale est comprise entre 36,5 et 37 °C (97,7 et 98,6 °F).
- Une température corporelle au repos supérieure à 38 °C (100,4 °F) peut être le signe d'un trouble lié à la chaleur modéré.
- **Une température corporelle au repos supérieure à 39 °C (102,2 °F) nécessite une attention immédiate.**

### Température intérieure



- Une température intérieure de 26 °C (78,8 °F) ou moins est généralement sûre.
- Le risque de trouble lié à la chaleur commence à augmenter pour les personnes vulnérables lorsque la température intérieure dépasse 26 °C (78,8 °F).
- **Le risque de trouble lié à la chaleur augmente considérablement pour les personnes vulnérables lorsque la température intérieure se maintient au-dessus de 31 °C (87,8 °F) (page 1).**

### Réduire la température corporelle

- Retirer les vêtements superflus pour exposer autant de peau que possible.
- Faire en sorte d'avoir accès à de l'eau potable fraîche et boire régulièrement.
- Mettre des serviettes humides dans un sac plastique, placer le sac dans le réfrigérateur, puis se l'appliquer sur le corps régulièrement.
- Prendre des douches ou des bains frais ou faire un bain de pieds dans de l'eau fraîche.
- S'humidifier à l'aide d'un vaporisateur d'eau fraîche.
- Limiter l'activité physique et l'exposition extérieure aux heures les plus chaudes.

### Réduire la température intérieure

- Activer la climatisation s'il y en a une.
- Utiliser des ventilateurs si la température de la pièce est inférieure à 35 °C.
- Aller dans une pièce plus fraîche de la maison s'il est possible de le faire de façon sécuritaire.
- Fermer les rideaux, les stores ou les volets pour bloquer les rayons directs du soleil.
- Recouvrir les fenêtres d'une couverture ou d'un voilage s'il n'y a pas de rideaux ou de volets.
- Fermer les fenêtres dès que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrir les fenêtres dès que la température extérieure est inférieure à la température intérieure, tout en gardant à l'esprit la sécurité.
- Éteindre les appareils qui génèrent de la chaleur comme les électroménagers, les appareils électroniques, les luminaires, etc.

