

Comment reconnaître un coup de chaleur?

- ✓ Fatigue inhabituelle
- ✓ Étourdissements
- ✓ Maux de coeur
- ✓ Maux de tête
- ✓ Frissons
- ✓ Crampes musculaires

Attention!

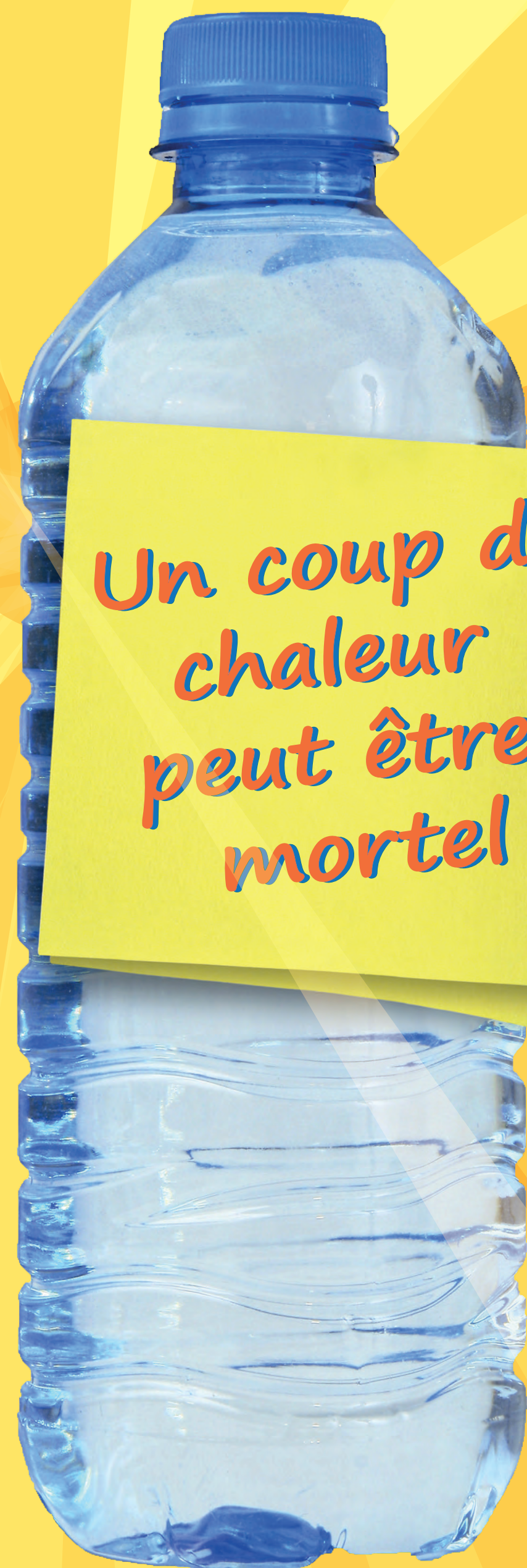
Il y a **danger**

- ✓ Propos incohérents
- ✓ Perte d'équilibre
- ✓ Perte de conscience

**Il faut agir rapidement,
efficacement et
donner les premiers secours**

Mesures de **prévention**

1. Boire un verre d'eau toutes les 20 minutes
2. Prendre des pauses fréquentes, au frais ou à l'ombre
3. Reporter les tâches les plus ardues
4. Porter des vêtements légers qui laissent passer l'air
5. Accorder une attention particulière aux signes et symptômes, chez soi comme chez les autres



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec