



# Il fait chaud: Quoi faire?

Outil pour les milieux scolaires, les milieux de garde et les camps d'été

## PRÉVENTION

### Voici quelques conseils pour limiter les effets de la chaleur :

Les jeunes enfants sont vulnérables à la chaleur.

Ils contrôlent moins bien la température de leur corps, ils produisent moins de transpiration et ils dépensent beaucoup d'énergie en jouant.

Communiquer leur inconfort peut être difficile pour eux.

**Portez-leur une grande attention quand il fait très chaud!**

- Encouragez les enfants et les employés à boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif.
- Pour les jeunes enfants en milieu de garde : rendez l'hydratation amusante et intégrez-la à leur routine (ex. : verres de couleur ou boire un verre d'eau à chaque fois qu'on se lave les mains).
- Si le milieu n'est pas climatisé, ouvrez les fenêtres si elles sont sécurisées, installez un ventilateur à un endroit sécuritaire et gardez les rideaux fermés quand il y a du soleil, même dans les locaux vides.
- Privilégiez les activités calmes.
- Utilisez une serviette humide sur la peau des enfants pour les rafraîchir.
- Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur.
- Évitez ou limitez les activités à l'extérieur entre 10 h et 16 h.
- Si les enfants jouent à l'extérieur, prévoyez des jeux d'eau, des zones d'ombre, et un accès à de l'eau à boire.
- Si l'enfant est habillé trop chaudement, allégez son habillement.
- Ayez en place un plan à appliquer en situation de chaleur extrême.
- En cas d'absence non prévue d'un enfant, communiquez avec les parents. Ce geste peut permettre d'éviter qu'un enfant soit oublié dans une voiture chaude.



Situation (enfant ou adulte)	Quoi faire?
<p><b>Plainte d'inconfort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inconfort manifesté, mais absence de signes ou symptômes suggérant une aggravation de l'état</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encouragez la personne à boire de l'eau fraîche.</li> <li>- Au besoin, offrez un temps de répit à la personne dans un endroit plus frais et/ou refroidissez son corps avec une serviette mouillée.</li> </ul>
<p><b>Crampes de chaleur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crampes musculaires, sans fièvre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêtez l'activité physique et attendez que les crampes s'arrêtent pour reprendre.</li> <li>- Avertissez les parents.</li> <li>- Encouragez la personne à boire de l'eau fraîche.</li> <li>- Au besoin, offrez un temps de répit à la personne dans un endroit plus frais et/ou refroidissez son corps avec une serviette mouillée.</li> </ul>
<p><b>Épuisement par la chaleur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Température corporelle élevée (<math>\geq 38,5</math> °C)</li> <li>- Peau moite, froide et pâle</li> <li>- Fatigue ou irritabilité</li> <li>- Mal de tête ou étourdissements</li> <li>- Yeux creux et cernés</li> <li>- Urine foncée et en moins grande quantité</li> <li>- Des crampes musculaires peuvent aussi être présentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avertissez les parents.</li> <li>- Encouragez la personne à boire de l'eau fraîche.</li> <li>- Offrez un temps de répit à la personne dans un endroit plus frais.</li> <li>- Au besoin, refroidissez son corps avec une serviette mouillée.</li> </ul>
<p><b>Coup de chaleur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Température corporelle très élevée (<math>\geq 40</math> °C)</li> <li>- Peau sèche, rouge (ou pâle) et chaude</li> <li>- Vomissements</li> <li>- Confusion, convulsions ou perte de conscience</li> <li>- Respiration rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Il s'agit d'une urgence médicale! Composez le 911.</b></li> <li>- Déplacez la personne dans un endroit frais.</li> <li>- Refroidissez rapidement son corps avec des serviettes mouillées.</li> <li>- Si la personne est consciente et alerte, encouragez-la à boire de l'eau fraîche.</li> </ul>
<p>L'état de santé d'un enfant peut se dégrader rapidement, surtout en bas âge, et peut être difficile à percevoir. Lorsque le bébé ou l'enfant a des symptômes, une consultation médicale est généralement nécessaire.</p> <p>Pour toute question sur l'état de santé d'un enfant, composez le 811, option 1. En cas de coup de chaleur, composez le 911.</p> <p>Pour plus d'informations, consultez <a href="https://www.quebec.ca/quebec/effets-de-la-chaleur-sur-la-sante">Effets de la chaleur sur la santé sur Québec.ca</a></p>	