

La chaleur extrême n'est pas à prendre à la légère
Saviez-vous que lorsque la température de l'air extérieur est de 23 °C, la température à l'intérieur d'un véhicule peut atteindre plus de 50 °C?



De nombreuses régions du Canada connaissent des périodes de chaleur accablante ou des canicules. La chaleur accablante **peut causer des coups de chaleur et même entraîner la mort**. Il est important de prendre des précautions pour protéger votre santé, ainsi que celle de votre famille et de votre entourage.

Quels sont les signes et les symptômes d'une maladie liée à la chaleur?

- **L'épuisement par la chaleur** peut causer des éruptions cutanées, des crampes musculaires, des étourdissements ou l'évanouissement, des nausées ou des vomissements, la transpiration abondante, des maux de tête, une soif extrême, une urine foncée et une diminution du débit urinaire. Si vous manifestez l'un de ces symptômes en période de chaleur accablante, **dirigez-vous immédiatement vers un lieu frais et buvez de l'eau préférentiellement.**
- **Le coup de chaleur** se manifeste par une température élevée du corps, la confusion et le manque de coordination, des étourdissement ou l'évanouissement, aucune transpiration, mais la peau rouge et très chaude. **Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez immédiatement le 911 ou le numéro des services d'urgence locaux.**

Bien que la chaleur accablante rende tout le monde vulnérable aux maladies liées à la chaleur, les risques pour la santé sont plus grands pour les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants, les personnes qui souffrent de maladies chroniques (comme les problèmes respiratoires, les maladies mentales et les problèmes

cardiaques), les personnes qui travaillent ou qui font de l'exercice à la chaleur, les personnes sans-abri et les personnes à faible revenu.

En période de chaleur accablante, **le plus important est de rester au frais et de s'hydrater**. N'oubliez pas qu'il **ne faut jamais laisser des personnes ou des animaux de compagnie dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil**.

Pour d'autres conseils, consultez la page [Évènements de chaleur extrême](#).

Des températures plus élevées liées à la chaleur extrême peuvent accroître le risque de **feux de forêt**. Les feux de forêt et les épisodes de canicule sont de plus en plus intenses, de longue durée et sur de grandes superficies. Préparez-vous aux épisodes de feux de forêt en parcourant le site canada.ca/fumeefeuxdeforet