

## Saviez-vous que l'exposition à la chaleur peut augmenter les symptômes de certaines maladies cardiovasculaires, rénales, pulmonaires, ou même psychiatriques<sup>1</sup>?

La chaleur accablante fait toujours partie de nos étés. À chacune de ces périodes, il peut être difficile de s'y habituer et de savoir comment bien gérer le tout pour éviter des conséquences en résultant. Comme préposé en aide à domicile, non seulement vous devez faire face à la chaleur, mais en plus, en fournissant des efforts physiques qui amplifient plus rapidement et plus gravement l'inconfort thermique de nos journées chaudes d'été. Finalement, le fait de vous trouver en compagnie de personnes âgées nécessite une attention particulière à ces dernières, puisqu'elles sont plus à risque.

Il est donc essentiel de prévenir les coups de chaleur (insolation), la déshydratation ou tout autre malaise.



### Voici quelques outils importants dont il faut tenir compte lors de journées chaudes, autant pour vous que pour les personnes présentes autour de vous :

- Avertissez votre supérieur immédiat si l'endroit où vous travaillez est très chaud
- Prenez des pauses
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton, pour favoriser l'évaporation de la sueur<sup>2</sup>
- Fermez les rideaux et les fenêtres
- Hydratez-vous fréquemment
- Évitez les boissons chaudes
- S'il y a un conditionneur d'air, faites-le fonctionner avec l'approbation du résident
- Trouvez un endroit frais pour vous y reposer quelques instants
- Arrêtez le travail aux premiers symptômes de malaise<sup>3</sup>

### Surveillez les symptômes suivants (premier niveau – Épuisement par la chaleur) :

- Peau pâle, chaude et moite, maux de tête, crampes musculaires, fatigue inhabituelle ou épuisement, étourdissements, vertiges, transpiration excessive ou respiration rapide
- Consultez un médecin si l'état se détériore<sup>4</sup>

### Voici les signes selon lesquels il faut rapidement appeler le service d'urgence 911 (deuxième niveau – Coup de chaleur / Urgence médicale) :

- Peau chaude et sèche
- Difficulté à respirer
- Nausées et vomissements
- Perte d'équilibre et démarche chancelante
- Convulsions
- Somnolence
- Absence de transpiration
- Signe de dégradation de l'état de conscience (confusion, comportement inhabituel, agitation, hallucinations, propos incohérents et absence de réactions aux stimulations)
- Perte de conscience<sup>5</sup>

### En attendant que les secours arrivent :

- Transportez la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
- Aspergez son corps d'eau
- Faites-le plus de ventilation possible
- Donnez-lui de l'eau fraîche en petite quantité si elle est consciente et lucide

1. ASSTSAS. (2021). La santé et la sécurité du travail des PAB | Milieux d'hébergement et de soins de longue durée. (B39) ([http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides\\_Broch\\_Depl/b39-sst\\_pab\\_longue\\_duree-web.pdf](http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Guides_Broch_Depl/b39-sst_pab_longue_duree-web.pdf)) Consulté le 20 juillet 2022.

2. CNESST « Coup de chaleur » sur le site CNESST (<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>). Consulté le 20 juill. 2022

3. Ibid.

4. Ibid.

5. Ibid.

