

Les gestes de premiers secours en cas de coup de chaleur

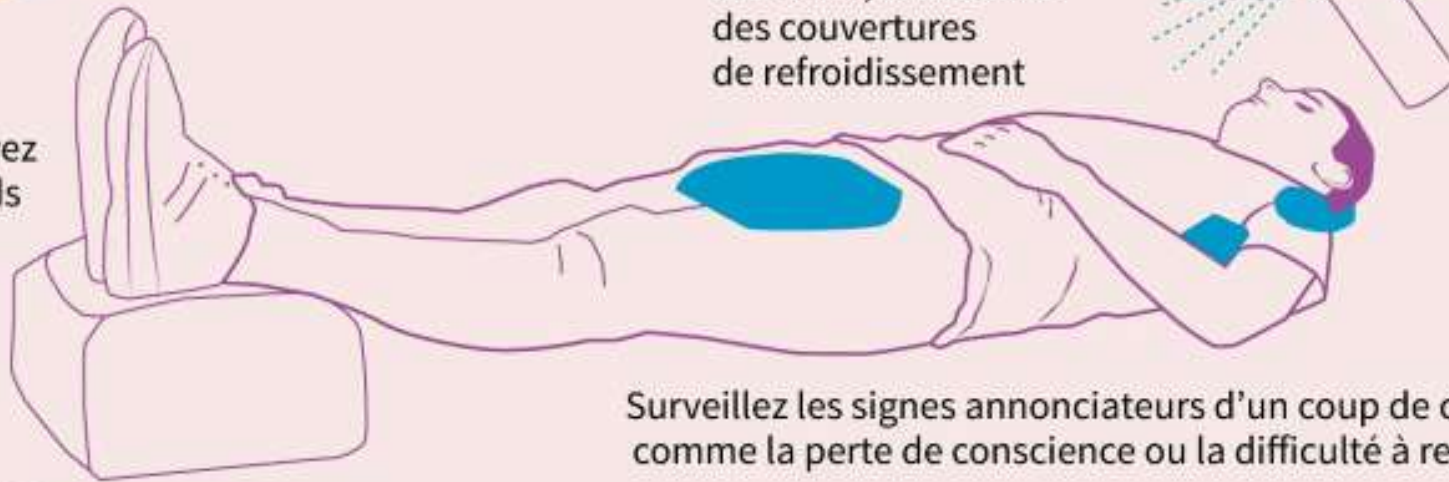
**APPELEZ
LES SECOURS**

Demandez de l'aide d'urgence si la personne présente les symptômes d'un coup de chaleur

Appliquez des poches de glace sur les aisselles, derrière la nuque et sur l'aine, ou utilisez des couvertures de refroidissement

Refroidissez le corps en l'épongeant ou en pulvérisant de l'eau

Surélevez les pieds



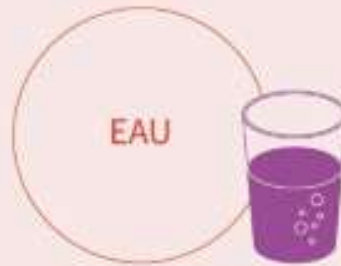
Surveillez les signes annonciateurs d'un coup de chaleur comme la perte de conscience ou la difficulté à respirer*

REMÈDES IMMÉDIATS



OMBRE

Déplacez la personne dans un endroit frais, sans lumière directe du soleil



EAU

Si la personne est éveillée et consciente, donnez lui de l'eau pour l'hydrater



**UN MINIMUM
DE VÊTEMENTS**

Enlevez les vêtements inutiles



**AIR
FRAIS**

Éventez la personne pour aider à abaisser la température du corps

*Peut nécessiter une réanimation cardiopulmonaire, administrée par une personne formée