

# Comment éviter les coups de chaleur

## Se protéger la chaleur !

Régler régulièrement la température en utilisant la climatisation, etc.



Mettre des rideaux isolants ou des stores, répandre de l'eau sur le balcon ou dans la rue



Porter un chapeau ou utiliser une ombrelle à l'extérieur



Les jours de beau temps, choisir des endroits à l'ombre et effectuer des pauses régulières

Porter des vêtements légers, absorbants et séchant rapidement



Se rafraîchir le corps avec une poche de gel (horeizai), de la glace ou une serviette froide



**!** Éviter autant que possible de sortir pour éviter la chaleur lorsque une « Alerte aux coups de chaleur » a été lancée

## S'hydrater régulièrement !

Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, hydratez-vous régulièrement sans attendre d'avoir soif



### Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur désigne un état d'hyperthermie résultant d'un dysfonctionnement de la thermorégulation par la transpiration, qui se produit à la suite d'une exposition à la chaleur et à l'humidité. Le coup de chaleur peut survenir à l'extérieur, mais également à l'intérieur d'un bâtiment et au repos. Il peut nécessiter un transport aux urgences et entraîner, dans certains cas, le décès de la personne. Afin d'éviter tout risque pour la santé, il est important de se tenir correctement informé et de rester attentif au moindre changement de son état physique ou de celui de son entourage.

Site d'informations et de documents pour la prévention des coups de chaleur

Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires sociales Coup de chaleur



Ce document peut être consulté également sur votre smartphone



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## Symptômes du coup de chaleur

- Etourdissement
- Vertige
- Bâillements sans sommeil
- Transpiration excessive
- Douleur musculaire
- Crampes musculaires



En cas  
d'aggravation...

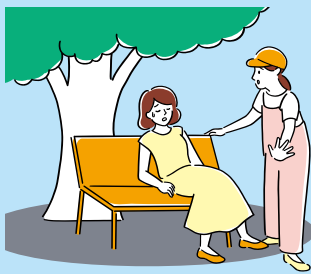
- Maux de tête
- Vomissements
- Fatigue
- Baisse du jugement
- Baisse de la concentration
- Sensation de faiblesse



**Consultez un médecin en cas de non amélioration après les premiers soins**

## Que faire en cas de coup de chaleur ? (Exemples de premiers soins)

Déplacer la personne dans un endroit aéré et à l'ombre, ou dans une pièce climatisée



Desserrer les vêtements et rafraîchir la personne (notamment au niveau de la nuque, des aisselles et de l'aîne)



Prendre une solution de réhydratation orale\*



\* Prendre une grande quantité de solution de réhydratation orale en une seule fois peut entraîner une surdose de sodium. Si vous recevez un traitement pour une maladie rénale ou cardiaque, respectez les instructions données par votre médecin concernant l'hydratation.



**Si la personne n'est pas capable de s'hydrater par elle-même ou que sa conscience est tombée dans un état de confusion, appelez immédiatement une ambulance !**

### La sensation de chaleur diffère selon les personnes

La condition physique et l'habitude influent sur la perception de la chaleur. Soyez attentif au moindre changement de votre état physique ou de celui de votre entourage.

### Prévenez les coups de chaleur même à l'intérieur!

Vérifiez la température intérieure/extérieure et utilisez la ventilation et/ou la climatisation pour régler la température de la pièce, même si la personne affirme ne pas avoir chaud.

### Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées nécessitent une vigilance particulière !

Moins sensibles à la chaleur et à la déshydratation, les personnes âgées souffrent également d'un affaiblissement de la fonction de régulation thermique. Il est nécessaire de leur prêter attention. Les enfants ne sont pas encore capables de réguler convenablement leur température corporelle. Ils doivent aussi faire l'objet d'une attention particulière.

Les personnes handicapées peuvent avoir de la difficulté à régler leur température corporelle, ne pas sentir la soif ou être dans l'impossibilité de s'hydrater par elles-mêmes. Il est donc important que leurs soignants et entourage leur prêtent attention.