

Consignes pour les fournisseurs des soins de santé communautaires et les bénévoles pendant une période d'extrême chaleur

Maladies dues à la chaleur : prévention et soins primaires



Tableau 1: Maladies dues à la chaleur et clients très vulnérables

Reconnaître les risques

- Pendant une période de chaleur extrême, les clients âgés et ceux dont l'autonomie est limitée présentent des risques très élevés de souffrir de maladies dues à la chaleur et pourraient même en mourir.
- Les clients qui habitent seuls, dans un logement où il fait très chaud, présentent également des risques élevés de souffrir de maladies dues à la chaleur.

Mesures préventives simples contre les maladies dues à la chaleur

- Demeurer au courant de la température à l'intérieur et à l'extérieur et modifier l'activité physique en fonction de celle-ci.
- Faire en sorte que le client se rafraîchisse régulièrement.
- Donner de l'eau à boire au client et l'encourager à se reposer jusqu'à ce qu'il ne soit plus incommodé par la chaleur.
- Refroidir le corps du client en lui faisant prendre un bain ou une douche froide, ou encore en lui donnant un bain à l'éponge et en l'éventant.

Tableau 2: Soins de santé communautaires pour la prévention des maladies dues à la chaleur

Se renseigner sur l'état du client

- Dès l'arrivée, vérifier si le client est incommodé par la chaleur.
- Le client affirme-t-il être incommodé par la chaleur?
- Le client présente-t-il des signes physiques de détresse?
 - **Il se déplace plus lentement qu'à l'habitude pour répondre à la porte.**
 - **Il semble éprouver un malaise ou se plaint d'un malaise.**
 - **Il semble désorienté.**
- Demeurer à l'affût des symptômes des maladies dues à la chaleur (p. ex., soif extrême, besoin moins fréquent d'uriner et une urine de couleur jaune foncé, peau pâle ou avec des rougeurs, fatigue, faiblesse, étourdissement, mal de tête, évanouissement, nausée, vomissement, respiration rapide, rythme cardiaque accru et crampes).
- Reconnaître les clients particulièrement vulnérables en cas de chaleur extrême.
 - **Quel est l'état de santé mental et physique du client, quel est son niveau de mobilité?**
 - **Dispose-t-il des capacités physiques et mentales nécessaires pour fuir la chaleur?**
 - **Dispose-t-il des moyens de transport nécessaires?**
 - **A-t-il besoin d'aide pour garder son logement frais ou pour se rendre dans un endroit frais?**
 - **Le client prend-t-il des médicaments le rendant plus susceptible à la chaleur?**
- S'il y a préoccupation, aviser les responsables de son bureau ou son superviseur conformément à la politique adoptée par l'organisation.
- Si un client est désorienté, a très chaud, mais ne transpire pas, composer le 911; il pourrait s'agir d'un coup de chaleur, ce qui constitue une urgence médicale.
- Vérifier si le client a près de son téléphone le numéro de personnes (p. ex., parents, amis) à qui il pourrait faire appel s'il éprouve un malaise ou pour qu'on se renseigne sur son état.
- Si un client ne répond pas à la porte au moment d'une visite prévue, en aviser son superviseur immédiatement.

Aider à garder la température basse à l'intérieur du logement et à conserver la nourriture adéquatement

- **S'assurer que les fenêtres et les rideaux sont fermés pendant la période la plus chaude de la journée.**
- **Ouvrir les fenêtres en soirée, lorsque la température baisse (si cela est sécuritaire).**
- **S'assurer d'utiliser les ventilateurs électriques et les climatiseurs dont dispose le client.**
- **Faire en sorte que les aliments soient conservés adéquatement et jeter les aliments périmés.**
- **Les clients qui habitent aux étages supérieurs des immeubles résidentiels présentent des risques plus élevés d'être exposés à la chaleur.**
- **Lors de la visite chez le client, noter la température à l'intérieur du logement. Lors de la prochaine visite, il sera possible de déterminer si la température a augmenté.**

Aider le client à se rafraîchir

- Donner au client un bain froid ou un bain à l'éponge; baigner ses mains, ses avant-bras et ses pieds dans de l'eau froide; vaporiser sur sa peau de l'eau froide et l'éventer; préparer des compresses d'eau froide pour les appliquer dans le cou et sous les aisselles.
- Habiller le client de vêtements amples, de couleurs pâles et faits de tissus perméables à l'air.
- Le client devrait boire régulièrement (surtout de l'eau), même s'il n'a pas soif.
- Le client devrait manger des fruits et des légumes puisqu'ils sont riches en eau.
- Ne pas se servir du four, employer plutôt le dessus de la cuisinière ou un four à micro-ondes.
- Avant de partir, faire en sorte que le client a un verre d'eau près de lui.