



CANICULE ET GOLF

Il y a un risque de santé lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle de votre région. La chaleur fatigue.

Elle peut entraîner des accidents graves, déshydratation, coup de chaleur, décès.

La pollution aggrave les effets liés à la chaleur.

1- Signaux d'alerte et que faire si apparition de ceux-ci ?

La prévention est insuffisante.

SIGNAL	SIGNIFICATION	ACTIONS A METTRE EN PLACE
Bouffée de chaleur	Déshydratation	Boire de l'eau immédiatement
Pas d'urine depuis 5 heures Urines foncées	Déshydratation	Boire ++++
Bien être avec les bras sous l'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation du corps

2- L'organisme commence à souffrir de la chaleur

SIGNAL	SIGNIFICATION	ACTIONS A METTRE EN PLACE
Crampes	Activité physique inappropriée	Cesser toute activité, repos, boire Appeler un médecin si les symptômes persistent
Maux de tête, nausées	Insolation	Se mettre dans un lieu frais Placer un sac de glaçons sur les cuisses et les bras Si les symptômes persistent, appeler le 15
Soif intense, sécheresse de la peau et des muqueuses. Vertiges, somnolence	Déshydratation grave	Appeler le 15
Un des signes suivants : <ul style="list-style-type: none">- Température > 39°- Maux de tête violents- Nausées- Propos incohérents- Convulsions- Perte de connaissance	Coup de Chaleur	Appeler le 15