

PRO-13-003	Procédure régionale chaleur CIUSSS MCQ	
Version n° 4	Entrée en vigueur : 2019-05-14	Révisée le : 2024-06-13
<input checked="" type="checkbox"/> Procédure organisationnelle <input type="checkbox"/> Procédure de gestion interne <input type="checkbox"/> Procédure spécifique		
Champ d'application : : Gestionnaires, médecins, membres du personnel, usagers et leurs proches		
Installation(s) : Toutes les installations du CIUSSS MCQ		
Territoire(s) visé(s) : Tous les territoires du CIUSSS MCQ		
Service(s) visé(s) : Tous les services du CIUSSS MCQ		
Document(s) associé(s) : Procédures (3) en mesures d'urgence en lien avec l'eau potable (réf. : CR COPIN 22 octobre 2018)		

1. PRÉAMBULE

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) a la responsabilité en matière de sécurité civile de la mission santé sur son territoire. En effet, l'organisation a le mandat d'assurer le déploiement régional de la mission santé en effectuant la coordination régionale de sécurité civile pour ses services. Le comité de planification des interventions (COPIN) en sécurité civile, où toutes les directions du CIUSSS MCQ sont représentées, a le mandat de préparer la procédure pour la chaleur dans un contexte de sécurité civile – mission santé. La coordination de sécurité civile et mesures d'urgence de la Direction des services techniques (DST) partage le leadership avec la Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle (DSRP) pour la réalisation de la présente procédure.

Ainsi, la Procédure régionale chaleur – CIUSSS MCQ est produite pour l'ensemble des installations et programmes-services du CIUSSS MCQ, de même que les ressources non institutionnelles (RNI). Cette procédure pourrait également servir de référence aux ressources intermédiaires et ressources de type familial (RI-RTF) et aux résidences privées pour aînés (RPA).

Les mesures d'interventions proposées dans cette procédure se veulent simples et faciles à appliquer. Par ailleurs, la majorité des mesures présentées dans cette procédure peuvent être appliquées auprès des usagers de milieu d'hébergement même avant l'atteinte des seuils de chaleur spécifiés, considérant que les risques à la santé pour certains usagers peuvent être présents avant ces seuils de chaleur.

2. OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Cette procédure régionale chaleur – CIUSSS MCQ a pour objectif d'assurer une meilleure planification des activités au sein des installations et des programmes-services sous la gouverne du CIUSSS MCQ, incluant les ressources non institutionnelles (RNI), les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF), les résidences privées pour aînés (RPA) et la clientèle à domicile.

3. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

De façon plus spécifique, la procédure vise à limiter les impacts sociosanitaires de la chaleur sur les usagers en réduisant la mortalité et la morbidité, tout en maintenant l'accès aux services en dépit des conditions de chaleur par :

- L'offre d'un cadre visant l'organisation des mesures de prévention et de protection à prévoir à chacune des étapes définies au plan régional chaleur du CIUSSS MCQ ;
- Le soutien aux responsables de services dans la planification et la mise en œuvre des mesures d'atténuation et de protection ;
- La définition des mesures d'ordre préventif, de surveillance, de vigie et de formation du personnel (ex. : activités de sensibilisation) à mettre en place selon les différentes étapes du plan pour les usagers et leurs proches, les bénévoles ainsi que le personnel ;
- L'identification des moyens techniques (ex. : pièce de fraîcheur, climatisation, etc.) dans les installations du CIUSSS MCQ ou dans les milieux de vie des usagers.

L'application des mesures par les organisations privées tel que les RPA, RI-RTF et RNI est une responsabilité qui leur revient. Pour la clientèle à domicile, le CIUSSS voit par ces programmes-services à outiller les usagers en préparation et prévoir une vigilance accrue lors des périodes de chaleur extrême dans le respect de l'offre de services convenus avec les usagers à domicile.

4. LISTE DES ACRONYMES

Liste des acronymes

AAOR	Accueil, analyse, orientation et référence
CIUSSS MCQ	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
CNESST	Commission des normes, de l'équité, de la santé et la sécurité du travail
COPIN	Comité de planification des interventions
DEURI	Direction de l'enseignement universitaire, de la recherche et de l'innovation
DCSAPA SC SSG	Direction du continuum SAPA services dans la communauté et services spécialisés gériatriques
DCSAPA H	Direction du continuum SAPA hébergement
DGSP	Direction générale de la santé publique
DL	Direction de la logistique
DPDITSAD P	Direction du programme déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique
DPJ	Direction de la protection de la jeunesse
DPJF	Direction du programme jeunesse-famille
DPSMAD	Direction du programme santé mentale adulte et dépendance

DASJIC	Direction des affaires stratégiques, juridiques, institutionnelles et des communications
DRSCSI	Direction régionale de la sécurité civile et de la sécurité incendie
DSI	Direction des soins infirmiers
DSM	Direction des services multidisciplinaires
DSPPC	Direction des services professionnels et de la pertinence clinique
DSRP	Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle
DPSAPA	Direction du programme soutien à l'autonomie de la personne âgée
DQEPE	Direction de la qualité, de l'évaluation, de la performance et de l'éthique
DRF	Direction des ressources financières
DRI	Direction des ressources informationnelles
DSASC	Direction des services ambulatoires et des soins critiques
DSSCO	Direction des services spécialisés chirurgicaux et oncologiques
DST	Direction des services techniques
ECCC	Environnement et Changement climatique Canada
« FACT »	Flexible Assertive Community Treatments
GASMA	Guichet d'accès en santé mentale adulte
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
MIC	Mon internet CIUSSS MCQ
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
ORSC	Organisation régionale de sécurité civile
PEP	Premiers épisodes psychotiques
RNI	Ressources non institutionnelles
PSST	Service de la prévention santé et sécurité au travail et amélioration continue en prévention
SAD	Soins à domicile
SC-MU	Sécurité civile – mesures d'urgence
SE	Santé environnementale
SIM	Suivi intensif dans le milieu
SIV	Suivi à intensité variable
SST	Santé sécurité du travail
SUPREME	Système de surveillance et de prévention des impacts sanitaires des événements météorologiques extrêmes

5. CONTEXTE LÉGAL

Le CIUSSS MCQ porte des responsabilités en matière de sécurité en raison de l'existence de la [Loi sur la sécurité civile](#) (articles 60 et 61) et du [Plan national de sécurité civile](#) (PNSC) sur son territoire. Il a le mandat d'assurer la coordination régionale de sécurité civile et des mesures d'urgence pour le volet santé. Il oeuvre dans ces fonctions via le comité de planification des interventions (COPIN) de sécurité civile - mission santé.

Parallèlement, le directeur/ directrice de santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec doit également assurer la protection de la santé publique. Il se doit d'identifier des situations susceptibles de mettre en danger la santé de la population, de voir à la mise en place des mesures de protection de la santé de la population et d'informer la population. Les activités de santé publique sont encadrées par le [Programme national de santé publique](#) (PNSP) élaboré par

le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Le PNSP prend assise sur un cadre légal déterminé principalement par la [Loi sur la santé publique](#) (LSP), la [Loi sur les services de santé et les services sociaux](#) (LSSSS) et la [Loi sur la santé et la sécurité du travail](#) (LSST). Il inclut plusieurs axes dont la gestion des risques et des menaces pour la santé et la préparation aux urgences sanitaires.

La [Loi sur la santé et la sécurité du travail](#) ainsi que le [Règlement sur la santé et la sécurité du travail](#) sont également des exigences légales et réglementaires qui viennent soutenir l'action de différentes parties prenantes impliquées dans les mesures de protection de la santé des travailleurs.

C'est dans un contexte de sécurité civile que la Sécurité civile – mesures d'urgence porte le mandat de travail pour le COPIN, en collaboration avec la DSPRP, pour réaliser la révision de la procédure régionale chaleur - CIUSSS MCQ.

6. MODALITÉS

Les seuils météorologiques utilisés par la DSPRP pour émettre des alertes de chaleur sont disponibles dans le Plan régional chaleur - CIUSSS MCQ.

Étapes du plan régional chaleur CIUSSS MCQ

Les différentes étapes du plan régional servent à structurer l'ensemble des mesures à mettre en place en situation de chaleur. Elles visent ainsi à offrir un cadre pour prévenir ou atténuer les conséquences de la chaleur, se préparer à les affronter, intervenir au moment opportun et s'en rétablir. Les partenaires internes de l'établissement et certains partenaires externes pourront être mis à contribution en fonction de leur mandat et de leur expertise.

Les tableaux suivants présentent les mesures à prendre par les gestionnaires et les professionnels de la santé concernés lors de l'activation du plan régional chaleur en fonction du niveau de mise en œuvre. Les mesures seront appliquées en fonction de la gravité de l'épisode de chaleur et selon l'objet concerné, soit les infrastructures ou la logistique, les usagers ou le personnel.

	Étapes	Critères	Description de l'étape
PRÉVENTION	Normal	Température estivale normale ($\leq 30\text{ °C}$)	<ul style="list-style-type: none"> Généralement du 1er octobre au 14 mai. Absence de menace réelle ou appréhendée. Activités courantes de prévention et de préparation.
PRÉPARATION	Veille saisonnière	Température estivale normale ($\leq 30\text{ °C}$)	<ul style="list-style-type: none"> Généralement du 15 mai au 30 septembre. Menace appréhendée, survenue incertaine. Révision et mise à jour des plans et procédures de mesures d'urgence, campagne de sensibilisation auprès de la population, identification des clientèles vulnérables et rappel des stratégies d'intervention.
	Veille active	Prévision de chaleur d'au moins une journée où la température maximale est $\geq 30\text{ °C}$ jumelée à un indice Humidex ≥ 40 ou température de 40 °C et plus	<ul style="list-style-type: none"> Menace appréhendée, risque significatif de survenue dans un délai inconnu. Aléatoire pendant la saison estivale. Cette étape peut être déclenchée lorsqu'un avertissement de chaleur est émis, principalement lors du premier épisode. Augmentation de la surveillance auprès des personnes vulnérables, rappel des modalités de signalement et de déclarations, renforcement des mesures préventives.
INTERVENTION	Alerte	Prévision de chaleur extrême d'au moins trois jours consécutifs de température maximale de $\geq 31\text{ °C}$, jumelée à une température minimale $\geq 18\text{ °C}$	<ul style="list-style-type: none"> Menace imminente, forte probabilité de survenue à court terme (c'est-à-dire forte probabilité d'atteindre les seuils de chaleur extrême). Aléatoire pendant la saison estivale. Cette étape peut être déclenchée lorsqu'un avertissement de chaleur extrême est émis. Préparation pour la mise en œuvre imminente des opérations d'urgence.
	Mobilisation	Prévision d'au moins trois jours consécutifs où la température maximale sera $\geq 31\text{ °C}$, jumelée à une température minimale $\geq 18\text{ °C}$ et présence de facteurs aggravants	<ul style="list-style-type: none"> Menace confirmée – impact sanitaire imminent ou avéré. Aléatoire pendant la saison estivale. Cette étape peut être déclenchée lorsqu'un avertissement de chaleur extrême est émis. Des facteurs aggravants peuvent être considérés dans la prise de décision (ex. : indicateurs de santé, signalements). Mobilisation pour une mise en œuvre des opérations d'urgence
RÉTABLISSEMENT	Démobilisation	Température estivale normale ($\leq 30\text{ °C}$), prévisions météorologiques et retour aux niveaux attendus des indicateurs sanitaires	<ul style="list-style-type: none"> Menace écartée, risque sous contrôle. Températures en deçà des seuils de chaleur et retour aux niveaux attendus des indicateurs sanitaires. Arrêt des opérations d'urgence.

Tableau 1 : Mesures concernant les infrastructures et la logistique

Étapes	Mesures
<p>Veille saisonnière (préparation)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifier des mesures de rafraîchissement pour les usagers ou la clientèle à domicile, par exemple des douches ou bains tièdes, l'utilisation des ventilateurs (annexe 1), des endroits pour se tremper les mains, les avant-bras ou s'éponger avec de l'eau froide. <input type="checkbox"/> Identifier des pièces fraîches (climatisées ou déshumifiées) disponibles pendant plusieurs heures chaque jour dans les différentes installations pour les usagers et le personnel. Pour la clientèle ambulatoire ou à domicile, identifier des pièces fraîches disponibles et pouvant répondre à leur état de santé (ex. : famille, centre de jour, salle communautaire, bibliothèque, etc.). <input type="checkbox"/> Vérifier qu'il est possible de bloquer les rayons directs du soleil des chambres et des espaces collectifs (stores, rideaux). <input type="checkbox"/> Prévoir en quantité suffisante des ventilateurs, des vaporisateurs d'eau, des serviettes et des lingettes. <input type="checkbox"/> S'assurer que les responsables de l'approvisionnement prévoient des ententes pour la fourniture de glace. <input type="checkbox"/> Planifier l'adaptation des menus riches en eau et repas froids (fruits, aliments crus) en période de chaleur.
<p>Veille active (préparation)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mettre en place les mesures de rafraîchissement décrites à l'étape de veille saisonnière. <input type="checkbox"/> Ajuster les repas par des menus riches en eau et repas froids (fruits, aliments crus).
<p>Alerte (inter- vention)</p> <p>Mobilisation (intervention)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rendre disponibles/utiliser les différentes mesures de rafraîchissement, l'eau et les pièces fraîches. <input type="checkbox"/> Fermer les fenêtres et les stores, notamment sur les façades exposées au soleil, les maintenir ainsi tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure du local. <input type="checkbox"/> Pour les endroits non climatisés, si les fenêtres ne sont pas exposées au soleil, ouvrir les fenêtres et, si possible, les garder ouvertes pour la nuit. <input type="checkbox"/> Pour les endroits non climatisés, dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure, ouvrir les fenêtres le plus possible afin de provoquer un échange d'air. L'utilisation des ventilateurs, si les températures sont supérieures à 36 °C, n'est pas recommandée. (annexe 1) <input type="checkbox"/> Limiter l'usage de tout équipement qui génère de la chaleur. <input type="checkbox"/> S'assurer de la distribution en eau, glace et boissons fraîches et inviter les usagers à boire souvent. <input type="checkbox"/> Ajuster les repas par des menus riches en eau et repas froids (fruits, aliments crus).
<p>Démobilisation (rétablissement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifier les mesures correctrices à apporter. <input type="checkbox"/> Prévoir le retour aux activités de la veille saisonnière.

Tableau 2 : Mesures concernant les usagers

Étapes		Mesures
Veille saisonnière (préparation)		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifier les tâches et responsabilités en cas de chaleur. <input type="checkbox"/> Faire connaître aux usagers, répondants ou bénévoles les mesures pour prévenir les conséquences de la chaleur lors de rencontres ou du programme d'accueil pour favoriser leur collaboration. (annexe 2) <input type="checkbox"/> Distribuer les outils cliniques en lien avec la chaleur au personnel lors de rencontres d'équipe. (annexes 3, 4, 5, 6) <input type="checkbox"/> Informer le personnel sur les signes et les symptômes des maladies provoquées par la chaleur et les mesures préventives. (annexe 3) <input type="checkbox"/> Repérer les personnes les plus à risque (ex. : questionnaire Prisma 7) <input type="checkbox"/> Si consignes particulières par les médecins traitants pour les usagers en prévision de la saison estivale, les inscrire au dossier afin d'assurer un suivi auprès de cette clientèle en période de chaleur. <input type="checkbox"/> Faire vérifier par les familles des usagers ou répondants la disponibilité de vêtements d'été adéquats (chapeaux, vêtements légers, amples et de couleurs pâles).
Veille active (préparation)		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Afficher les recommandations pour les usagers lors de période de chaleur dans un endroit visible par le personnel, par exemple au poste de garde ou remettre au personnel qui se déplace à domicile. (annexe 3) <input type="checkbox"/> Informer l'ensemble du personnel des mesures à mettre en place pour réduire les effets de la chaleur chez les usagers. (annexe 3) <ul style="list-style-type: none"> ○ Mettre en place la surveillance des usagers. ○ Surveiller les signes de déshydratation et symptômes associés à la chaleur des usagers (annexe 4, 5) ○ Selon les signes et symptômes, surveiller les signes vitaux (augmentation du pouls, augmentation de la température corporelle, changement significatif de la tension artérielle, changement significatif du poids) et appliquer les différentes stratégies pour favoriser l'hydratation des usagers. (annexes 4, 5)
Alerte (inter- vention)	Mobilisation (intervention)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> S'assurer que les tâches et responsabilités en cas de chaleur sont respectées. <input type="checkbox"/> S'assurer de la collaboration des usagers, des répondants et des familles des usagers et des bénévoles. (annexe 2) <input type="checkbox"/> Afficher les recommandations pour les usagers lors de période de chaleur dans un endroit visible par le personnel, par exemple au poste de garde ou remettre au personnel qui se rend à domicile. (annexe 3) <input type="checkbox"/> Informer l'ensemble du personnel des mesures à mettre en place pour réduire les effets de la chaleur chez les usagers. (annexe 3) <input type="checkbox"/> Pour la clientèle à domicile, encourager les usagers à : <ul style="list-style-type: none"> ○ Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif ou selon les indications du médecin; ○ Repérer les endroits frais ou climatisés dans leur réseau social ou dans leur communauté;

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Passer quelques heures par jour dans des pièces fraîches disponibles selon l'état de santé de l'utilisateur (ex. : famille, centre de jour, salle communautaire, bibliothèque, etc.). ○ Prendre au moins 1 douche ou 1 bain frais par jour ou rafraîchir leur peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée; ○ Éviter l'alcool; ○ Réduire les efforts physiques; ○ Porter des vêtements légers, clairs et un chapeau; ○ En cas de malaise ou s'ils ont des questions sur leur santé, se renseigner auprès d'un professionnel de la santé ou appeler Info-Santé 811 et, en cas d'urgence, appeler le 911. □ Pour les jeunes enfants et les bébés visités, rappel aux parents pour: <ul style="list-style-type: none"> ○ le bébé allaité donner le sein plus souvent ○ le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires, ○ les jeunes enfants offrir de l'eau fréquemment □ Augmenter la surveillance des usagers : <ul style="list-style-type: none"> ○ Appliquer les consignes individualisées lorsque requis; ○ Surveiller les signes de déshydratation et symptômes associés à la chaleur des usagers (annexe 4, 5); ○ Selon les signes et symptômes, surveiller les signes vitaux (augmentation du pouls, augmentation de la température corporelle, changement significatif de la tension artérielle ou du poids) et appliquer les différentes stratégies pour favoriser l'hydratation des usagers (annexes 4, 5); ○ En cas d'apparition de signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou à un coup de chaleur, appliquer les mesures de traitement, alerter le médecin ou les services d'urgence. (annexe 5) □ Appliquer les mesures de prévention lors de période de chaleur en lien avec l'environnement et les activités, les soins de base et hydratation. (annexe 3, 4)
	<p>Démobilisation (rétablissement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Identifier les mesures correctrices à apporter, s'il y a lieu. □ Prévoir le retour aux activités de la veille saisonnière.

Tableau 3 : Mesures concernant le personnel

Étapes		Mesures
Veille saisonnière (préparation)		<input type="checkbox"/> Informer le personnel (ou mettre à jour ses connaissances) annuellement sur les signes et les symptômes des maladies provoquées par la chaleur comme la déshydratation, les crampes de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur et les coups de chaleur. (annexe 5) <input type="checkbox"/> Veiller à ce que le personnel soit formé et suive les procédures de premiers soins adéquatement. <input type="checkbox"/> Informer et perfectionner votre personnel sur notre Plan régional CHALEUR – CIUSSS MCQ. <input type="checkbox"/> Informer le personnel des pièces fraîches (climatisées ou déshumifiées) dans les différentes installations et des mesures préventives.
Veille active (préparation)		<input type="checkbox"/> S'assurer d'être suffisamment informé et connaît les mesures à prendre pour se protéger contre la chaleur (annexe 6) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bien s'hydrater sans attendre d'avoir soif. Boire un minimum de 1,5 L de liquide par jour; ○ Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes; ○ Surveiller ses réactions et celles de ses collègues pour déceler les symptômes et les signes de malaise; ○ Prendre des pauses dans un endroit frais.
Alerte (inter- vention)	Mobilisation (intervention)	<input type="checkbox"/> Renforcer les mesures de prévention et de protection destinées au personnel pour contrer les effets de la chaleur extrême : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bien s'hydrater sans attendre d'avoir soif, ○ Prendre des pauses dans un endroit frais, ○ Surveiller ses réactions et celles de ses collègues pour déceler tôt les symptômes et les signes de malaise. <input type="checkbox"/> Afficher les consignes pour le personnel. (annexe 6) <input type="checkbox"/> Rapporter les incidents et les accidents (formulaire)
Démobilisation (rétablissement)		<input type="checkbox"/> Identifier les mesures correctrices à apporter, s'il y a lieu. <input type="checkbox"/> Prévoir le retour aux activités de la veille saisonnière.

7. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Cette section décrit les rôles et responsabilités des différents acteurs ou groupes d'individus visés par la procédure.

Direction des services techniques (DST)

Coordination de sécurité civile et mesures d'urgence

- S'assurer de la révision de la procédure;
- Selon l'évolution et la gravité de l'épisode de chaleur et selon les étapes du plan régional et les avis de la DSPRP, assurer la coordination de l'événement par l'aterte et la mobilisation des gestionnaires de différentes directions.

Services techniques

- S'assurer du bon fonctionnement des moyens techniques en place (ex. : pièce de fraîcheur, climatisation, etc.) dans les différentes installations afin d'atténuer les effets de la chaleur sur les usagers et les employés du CIUSSS MCQ;
- Convenir des modalités de distribution, en collaboration avec la DL, de la glace et des autres fournitures jusqu'à l'utilisateur selon le plan régional chaleur ainsi que les procédures en mesures d'urgence en lien avec l'eau potable.
- Collaborer aux modalités de distribution, en appui à la DL.

Directions cliniques ayant des usagers sous leur responsabilité

- Effectuer le suivi de l'application de la procédure et des documents afférents;
- Fournir les outils nécessaires et le support requis;
- S'assurer de mettre en place les différentes mesures préventives et de surveillance des usagers en fonction des différentes étapes du plan régional;
- S'assurer de mettre en place les différentes activités d'information auprès des usagers, leurs proches, ainsi que les bénévoles et les membres du personnel appuyé par l'équipe des communications;
- Soutenir la révision de la procédure;
- Diffuser la procédure;
- S'assurer de l'application de la procédure durant la saison estivale.

Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle (DSPRP)

- Assurer une veille météorologique et au besoin, une vigie sanitaire;
- Analyser le niveau de risque sanitaire et faire les recommandations appropriées;
- Participer à la prise de décision relative au passage des étapes du plan régional;
- Assurer différentes activités de communication auprès de la population de la MCQ et les partenaires internes et externes au CIUSSS MCQ;
- Soutenir l'élaboration et la révision de la procédure.

Direction de la logistique (DL)

- Conclure des ententes avec des fournisseurs de glace;
- S'assurer des modalités de distribution, avec l'aide la DST, de la glace et des autres fournitures jusqu'à l'utilisateur selon le plan régional chaleur ainsi que les procédures en mesures d'urgence en lien avec l'eau potable;
- Répondre aux requêtes d'approvisionnement pour s'assurer que les mesures d'atténuation sont en place;
- Soutenir l'élaboration et la révision de la procédure.

Direction des affaires stratégiques, juridiques, institutionnelles et des communications (DASJIC)

Service de la prévention santé et sécurité au travail et amélioration continue en prévention (PSST)

- Assurer différentes activités de communication auprès des employés et des gestionnaires du CIUSSS MCQ;
- Participer aux rencontres des comités traitant de la chaleur;
- Assurer le suivi des demandes des employés et des partenaires syndicaux en lien avec la chaleur.

Communications

- Collaborer à la mise en place des différentes activités d'information auprès des usagers à réaliser par les directions cliniques;
- Assurer l'uniformisation de l'ensemble des outils et activités de communication pour l'ensemble des publics cibles;

Intervenants (gestionnaires, médecins et membres du personnel)

- S'approprier le contenu de la procédure;
- Appliquer la procédure.

Usagers et leurs proches

- Prendre connaissance des avis et recommandations transmis par le personnel;
- Collaborer à ses soins et appliquer les mesures et recommandations du personnel.

8. ANNEXES

Annexe 1 : Utilisation de climatiseur et ventilateur

Annexe 2 : Outils d'information

Annexe 3 : Mesures de prévention

Annexe 4 : Signes de déshydratation

Annexe 5 : Outil d'aide à la décision

Annexe 6 : Fiche pour le personnel

9. BIBLIOGRAPHIE

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC (CIUSSS MCQ), Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle. *Atlas des inégalités de santé et de bien-être Mauricie Centre-du-Québec*, [En ligne], 2018. [<http://aisbe-mcq.ca/>]

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL. Chaleur accablante ou extrême 2018 - *Plan régional de prévention et de protection et Guide à l'intention des établissements de santé*, [En ligne], 2018. [https://santemontreal.gc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/9782550757948.pdf]

COMITÉ CHALEUR ACCABLANTE DE LA TABLE NATIONALE DE CONCERTATION EN SANTÉ ET ENVIRONNEMENT (TNCSE). *Guide d'intervention chaleur accablante, volet santé publique*, [En ligne], 2006.

[<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/pdf/Guide-intervention.pdf>]

ENVIRONNEMENT CANADA. *Critères d'alertes météo publiques - Tableau 6. Les paramètres utilisés par Environnement Canada lors de l'émission d'un avertissement de chaleur*, [En ligne], 2018. [<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/types-previsions-meteorologiques-utilisation/publiques/criteres-alertes-meteo.html#chaleur>]

INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE – CENTRE EAU, TERRE, ENVIRONNEMENT (INRS-ETE) et INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Indicateurs et valeurs-seuils météorologiques pour les systèmes de veille-avertissement canicule pour le Québec, Mise à jour de l'étude de 2010 et développement d'un logiciel de calcul pour les systèmes d'alerte*, 2017.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Application cartographique : îlots de chaleur en format interactif*, [En ligne], 2018. [<http://geoegl.msp.gouv.qc.ca/gouvouvert/?id=05cac8c826>]

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Mon climat Ma santé*, [En ligne], 2018. [<http://www.monclimatmasante.qc.ca/%C3%AEilots-de-chaleur.aspx>]

MÉTÉOMÉDIA. *Canicule, vague de chaleur ou chaleur extrême? Réponse ici*, [En ligne], 2017. [<https://www.meteoedia.com/nouvelles/articles/canicule-vague-de-chaleur-ou-chaleur-extreme-reponse-ici/86500>]

10. OUTILS COMPLÉMENTAIRES

Le plan régional chaleur – CIUSSS MCQ est disponible et mise à jour en cohérence avec la procédure régionale chaleur.

11. MOTS CLÉS

- Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)
- Chaleur
- Procédure
- Résidences privées pour aînés (RPA)
- Ressources non institutionnelles (RNI)

12. SIGNATURES

<p>ÉLABORATION :</p>	<p>Ann St-Jacques Agente de planification, programmation et recherche Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle</p>
<p>COLLABORATION :</p>	<p>Marco Desjardins Médecin-conseil en santé environnementale Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle</p> <p>Isabelle Dion Chef de service des relations contractuelles RNI/DP/RPA SAPA - volet nord Direction du programme soutien à l'autonomie de la personne âgée</p> <p>Sébastien Rhéaume Coordonnateur planification immobilière et projet Direction des services techniques</p> <p>Marylaine Cyr Chef de prévention en santé et sécurité au travail Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques</p> <p>Rosalie Lefebvre Agente de planification, programmation et recherche en sécurité civile Direction des services techniques</p> <p>Sébastien Rouleau Directeur adjoint SAPA – Hébergement Direction du programme soutien à l'autonomie de la personne âgée</p> <p>Isabelle Jean Chef de service des centres ambulatoires Direction des services ambulatoires et des soins critiques</p> <p>Danny Lapointe Chef d'unité de médecine générale et des soins palliatifs Direction des soins infirmiers</p> <p>Julie Chapdelaine Chef de service SAD Volet soins d'assistance Direction du programme de soutien à l'autonomie de la personne âgée</p> <p>Révision 2024 : Véronique Arès Direction du continuum SAPA - Services dans la communauté et services gériatriques spécialisés</p> <p>Véronique Cyrenne Direction du programme santé mentale adulte et dépendance</p> <p>Dominique Lord Direction des services ambulatoires et des soins critiques</p> <p>Guylaine Maltais Sécurité civile – mesures d'urgence, Direction des services techniques</p>

	<p>Catherine Neault Direction de la qualité, évaluation, performance et éthique</p> <p>Kim A. Riberdy et Isabelle Robert Direction de la logistique</p> <p>Maude-Amie Tremblay Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle</p>	
ANNULE ET REMPLACE :	CIUSSS MCQ	<p>PRO-13-003, version 3 <i>(ancien titre, versions 2 et 3 : Prévention et intervention en cas de chaleur extrême pour le CIUSSS MCQ)</i> <i>ancien titre, version 1 : Procédure spécifique de prévention et d'intervention en cas de chaleur pour les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), les ressources non institutionnelles (RNI) et les résidences privées pour aînés)</i></p>
ADOPTÉ PAR :	<p>Le conseil d'administration du CIUSSS MCQ,</p> <p><i>Original signé par</i> _____ M. Michel Larrivée, président</p> <p>Date : 2024-06-13</p>	
RÉVISION :	2028	



Annexe 1 : [Utilisation de climatiseur et ventilateur](#)

Utilisation de climatiseurs et ventilateurs en milieu intérieur durant les périodes de chaleur extrême

Lors de chaleur extrême, l'utilisation de climatiseurs portatifs et de ventilateurs électriques est jugée appropriée lorsqu'ils sont utilisés adéquatement. L'utilisation de climatiseurs portatifs et de ventilateurs électriques devrait être en concomitance avec des mesures passives d'atténuation de la chaleur telle que l'utilisation de rideaux, de stores, de pare-soleil, de vêtements plus amples, légers et clairs, une consommation adéquate d'eau, la réduction de l'exposition directe au soleil et l'évitement des activités physiques intenses afin de favoriser un rafraîchissement plus efficace et possiblement de limiter les besoins en climatisation.

Selon Santé Canada (2011), le ventilateur peut être utilisé devant une fenêtre ou encore avec un seau de glace devant lui afin de rafraîchir la température intérieure. L'utilisation d'un ventilateur la nuit peut aussi contribuer à diminuer la température à l'intérieur.

Température ambiante	Mesures lors de l'utilisation du ventilateur
$T^{\circ} \leq 36 \text{ }^{\circ}\text{C}$	<p>L'air qui provient du ventilateur peut favoriser la perte de chaleur par convection et par évaporation. Le corps transmet la chaleur au courant d'air plus rapidement par la conduction/convection et l'évaporation que si l'air était stagnant, gardant ainsi la température corporelle plus basse.</p> <p>Le ventilateur peut être utilisé. Surveillez les personnes vulnérables.</p>
$T^{\circ} \geq 36 \text{ }^{\circ}\text{C}$ et humidité < 55 %	<p>Utiliser le ventilateur en combinaison avec les mesures suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Installer le ventilateur près d'une fenêtre ouverte lorsque la température extérieure est plus fraîche afin de faire circuler l'air vers l'intérieur; • Installer un bac de glace devant le ventilateur; • Asperger fréquemment d'eau le corps de la personne à rafraîchir afin d'augmenter l'évaporation (notamment chez les personnes âgées). <p>Le ventilateur peut être utilisé avec des mesures complémentaires et augmenter la surveillance des personnes vulnérables.</p>
$T^{\circ} \geq 36 \text{ }^{\circ}\text{C}$ et humidité $\geq 55 \text{ } \%$	<p>L'air qui provient du ventilateur peut contribuer à la perte de chaleur par évaporation si l'on transpire ou l'on pulvérise de l'eau sur soi et que la sueur ou l'eau s'évapore. En l'absence d'évaporation, l'air chaud augmente la température par convection.</p> <p>Ne pas utiliser de ventilateur.</p>

Mise en garde	L'utilisation d'un ventilateur servant à diriger un courant d'air sur soi peut être contre-productive si la température de l'air est supérieure à celle de la peau et que l'évaporation de la sueur est ralentie par l'humidité élevée, l'âge, certaines maladies ou certains médicaments. En cas de chaleur extrême, la température peut être beaucoup plus élevée à l'intérieur et il peut être dangereux de ne faire circuler que cet air extrêmement chaud. En outre, certains vieux ventilateurs n'offrent pas un bon débit ou sont moins efficaces, ce qui en diminue l'effet bénéfique.
----------------------	--

Références :


- Santé Canada (2011): *Lignes directrices à l'intention des travailleurs de la santé pendant les périodes de chaleur accablante : Un guide technique* [En ligne].
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/rapports-publications/changement-climatique-sante/lignes-directrices-intention-travailleurs-sante-pendant-periodes-chaleur-accablante-guide-technique.html>



Annexe 2 : [Outils d'information](#)

Outils de sensibilisation – 2024

Des outils de sensibilisation sont disponibles. Ils s'adressent à l'ensemble de la population et, plus particulièrement, à des groupes à risque. Deux sont disponibles pour les adultes, soit un carton d'information recto verso et une affiche présentant les principaux conseils de prévention et de protection en période de grande chaleur. Des conseils pour les enfants et les bébés sont également disponibles dans une affichette intitulée *Il fait très chaud!*. Ces outils sont disponibles en français et en anglais. Ils peuvent être commandés en version imprimée en remplissant le bon de commande sur le site Web du MSSS, dans la section Documentation > Publications : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/chaleur-accablante>. De plus, des [outils multilingues](#) (feuillet et affiche) sont disponibles sur le site de la Direction de santé publique de Montréal.

Clientèles visées	Description de l'outil	Outil
<p>Adultes vulnérables</p>	<p><u>Feuillet : Il fait très chaud!</u></p> <p>Ce carton d'information, recto verso, présente les principales recommandations pour prévenir les effets sur la santé lors d'une période de chaleur accablante.</p> <p>Il s'adresse à la population adulte dont les personnes plus vulnérables à la chaleur accablante telle que les personnes âgées, les personnes ayant des troubles chroniques ou psychotiques et celles souffrant de problèmes d'abus et de dépendance.</p>	 <p>Il fait très CHAUD!</p> <p>Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.</p> <p>Assurez-vous de :</p> <ul style="list-style-type: none"> boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif; passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais; porter des vêtements légers; donner des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. <p>Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.</p> <p>Pour vous protéger des effets de la chaleur :</p> <ul style="list-style-type: none"> bovez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif; prenez quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais; fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche; prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée; évitez l'alcool; portez des vêtements légers; donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. <p>Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.</p> <p>En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.</p> <p>Pour en savoir plus : Quebec.ca</p>
	<p><u>Affiche : Il fait très chaud!</u></p> <p>Cette affiche présente les principales recommandations pour prévenir les effets sur la santé lors d'une période de chaleur accablante.</p> <p>Elle s'adresse à la population adulte dont les personnes plus vulnérables à la chaleur telle que les personnes âgées, les personnes ayant des troubles chroniques ou psychotiques et celles souffrant de problèmes d'abus et de dépendance.</p>	 <p>Il fait très CHAUD!</p> <p>Votre état de santé peut se détériorer rapidement.</p> <p>Pour vous protéger des effets de la chaleur :</p> <ul style="list-style-type: none"> bovez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif; prenez quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais; fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche; prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée; évitez l'alcool; portez des vêtements légers; donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. <p>Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.</p> <p>En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.</p> <p>Pour en savoir plus : Quebec.ca</p>
<p>Jeunes enfants</p>	<p><u>Affichette : Il fait très chaud! Précautions à prendre pour les enfants</u></p> <p>Cette affichette présente les principales recommandations pour prévenir les effets sur la santé lors de périodes de chaleur accablante ainsi que les signes importants à surveiller chez les enfants et les bébés lors de périodes de chaleur accablante.</p>	 <p>Il fait très CHAUD!</p> <p>Précautions à prendre pour les enfants</p> <p>En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.</p> <p>Assurez-vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> de lui faire boire de l'eau régulièrement et si possible l'équivalent d'un verre; de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée; de lui faire prendre un bain frais aussi souvent que nécessaire; de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais; de porter des vêtements légers; de ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes. <p>Signes importants à surveiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> fièvre élevée ou autre fièvre; nausées ou vomissements; trouble de la conscience ou de l'équilibre; difficulté à respirer; convulsions, surtout prolongées et répétées à un endroit. <p>Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.</p> <p>En cas d'urgence, appelez le 9-1-1. Pour en savoir plus : Quebec.ca</p>



Annexe 3 : [Mesures de prévention](#)

Mesures de prévention pour les personnes vulnérables en période de chaleur extrême à domicile ou en milieu de soins¹

Porter une attention particulière aux personnes à risque n'ayant pas accès à un lieu climatisé.

Environnement et activités

- lorsque les fenêtres sont exposées au soleil, les garder fermées;
- lorsqu'elles ne sont plus exposées au soleil, les ouvrir et si possible, les garder ouvertes pour la nuit;
- tirer les rideaux et fermer les stores des fenêtres exposées au soleil (des rideaux et stores pâles sont préférables aux rideaux et stores foncés);
- diminuer le fonctionnement d'équipements électriques qui génèrent de la chaleur, si cela est possible;
- si vous utilisez des ventilateurs, référez-vous aux [recommandations concernant l'usage de ventilateurs](#);
- déplacer les personnes, lorsque c'est possible, vers des espaces climatisés pour des périodes de répit;
- annuler les sorties à l'extérieur;
 - si sorties: installer les personnes à l'ombre et faire porter un chapeau et des vêtements légers;
- diminuer les activités exigeant des efforts;
- surveiller la température dans les chambres afin de s'assurer de l'efficacité des mesures prises et les adapter en conséquence.

Soins de base

- augmenter la fréquence des douches et des bains;
- rafraîchir les personnes à l'aide d'un brumisateuse;
- appliquer sur le visage des débarbouillettes mouillées rafraîchies au réfrigérateur;

¹ Référence : DSP Montréal 2018

- humidifier la bouche : rinçage, pulvérisation d'eau;
- faire porter des vêtements légers, amples, en coton si possible et de couleur pâle;
- vérifier avec l'infirmière si certaines restrictions s'appliquent concernant l'hydratation des personnes;
- rechercher les signes d'alerte pouvant être banalisés par la personne vulnérable :
 - troubles du sommeil;
 - troubles du comportement, agitation, abattement;
 - fatigue.
- surveiller les signes de déshydratation et rapporter à l'infirmière tout indice ou signe observé.

Hydratation

En cas de chaleur extrême et en cas d'absence de climatisation adéquate, les principales recommandations sont :

- augmenter la consommation de liquides, en tenant compte des restrictions médicales qui s'imposent (maladie rénale, cardiaque, etc.);
- la perception de la soif est diminuée chez les personnes âgées; ne pas attendre de tels signes pour les faire boire;
- offrir des breuvages frais, agréables au goût de la personne et variés (eau, jus, tisane, bouillon, etc.) qui permettent de fournir l'apport nécessaire en eau, glucides et électrolytes en fonction des besoins énergétiques et des restrictions médicales;
- augmenter la fréquence des tournées de collations et breuvages;
- attention à certaines interactions médicamenteuses, notamment celles avec le jus de pamplemousse et le jus de canneberge (consulter la pharmacie).

NOTES

- café et thé** : la consommation de café ou de thé risque peu de causer des problèmes en relation avec la chaleur accablante, sauf si la personne boit une quantité excessive de ces breuvages, en particulier s'ils sont très chauds.
- boisson très sucrée** : il est préférable de ne pas offrir exclusivement des boissons gazeuses ou d'autres boissons très sucrées en quantité importante, et ce, pour diverses raisons, en partie non reliées à la chaleur. La consommation de boissons gazeuses édulcorées (diètes) ou la dilution de ces breuvages avec de l'eau est une alternative possible.
- médicaments** : certaines littératures identifient plusieurs classes de médicaments qui peuvent altérer la réponse de l'organisme à la chaleur. Étant donné le nombre de médicaments impliqués et, conséquemment, le nombre de pathologies associées, nous recommandons de considérer essentiellement la pluralité des maladies comme facteur de risque majeur. Les médecins traitants pourraient demander un suivi particulier auprès des usagers en période de chaleur.

Annexe 4 : Signes de déshydratation

Quels sont les principaux signes objectifs et subjectifs de la déshydratation?²

Les signes les plus révélateurs sont la sécheresse de la langue et des muqueuses de la bouche.

D'autres signes possibles :

- Pouls faible et rapide (> 100 bpm)
- Hypotension orthostatique
- Hyperthermie légère
- Faiblesse musculaire des membres supérieurs et inférieurs (apparition ou augmentation de la fréquence des chutes)
- Diminution de la quantité de l'urine
- Réduction de la sudation
- Asthénie (fatigue) inhabituelle
- Somnolence inhabituelle
- Aggravation des troubles cognitifs/délirium
- Diminution de l'appétit

Que faire lors de la détection de ces signes?

- Aviser rapidement l'infirmière
- L'infirmière doit :
 - Effectuer ou approfondir l'examen clinique de l'usager
 - Ajouter un constat et des directives au PTI reliés au problème de déshydratation
 - Aviser le médecin au besoin selon le jugement clinique

Différentes stratégies pour favoriser l'hydratation :

- Intégrer l'hydratation dans les soins de routine :
 - Donner un verre d'eau avant et après chaque soin offert au résident
 - Donner 1 à 2 verres d'eau lors de l'administration de la médication
 - Donner un verre d'eau au début et à la fin de chaque repas
 - Si le résident s'alimente ou s'hydrate peu, s'assurer d'offrir davantage de collations et d'hydratation dans la journée
 - Donner un verre d'eau lors des collations
 - **L'eau demeure le meilleur choix**, mais les jus de fruits, le lait, le thé ou le café sont des choix alternatifs
- N'hésitez pas à utiliser le formulaire INGESTA/EXCRETA pour quantifier les apports hydriques d'un résident avec un tableau clinique de déshydratation
- Impliquer les proches dans le concept de favorisation de l'hydratation
 - « Une visite, un verre »
- **Soyez créatif dans vos approches pour favoriser l'hydratation**

² Document produit par Mélanie Rajotte et Annie Dubé, conseillères en soins infirmiers, 2017-06-01
Références : soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie, Philippe Voyer, MSI
Révision par DSPRP : 2021-05-21

Annexe 5 : [Outils d'aide à la décision](#)

Aide à la décision sur les signes et symptômes* en cas de chaleur

SYMPTÔMES	ÉTAT DE SANTÉ	RECOMMANDATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre : 40 °C (104 °F) et l'un des symptômes suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Confusion et/ou changement de comportement ○ Peau rouge, chaude et sèche ou transpiration excessive ○ Perte de conscience et convulsion possible. 	COUP DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Appeler le 911 : urgence médicale • Déplacer la personne à l'ombre, dans un endroit frais et aéré • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus si nécessaire • En attendant les secours, rafraîchir la personne avec un linge frais et humide sur tout le corps ou en l'aspergeant avec de l'eau froide
<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de malaise et/ou grande fatigue • Étourdissements • Nausées et parfois des vomissements • Soif intense (parfois non ressentie) • Peau moite • Température < 40 °C (104 °F) ou normale • État de conscience normal 	ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser les activités physiques • Se reposer dans un endroit frais et aéré • Se réhydrater avec un mélange (eau-jus-sel)³ ou une solution pour sportif • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus • Se refroidir en appliquant des linges humides sur son corps ou en s'aspergeant d'eau froide • Appeler Info-Santé (811) au besoin ou consulter un médecin
<ul style="list-style-type: none"> • Crampes musculaires⁴ douloureuses commençant pendant ou après l'effort (durée de quelques minutes à quelques heures) • Pas de fièvre associée 	CRAMPES DE CHALEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Cesser les activités physiques • Se reposer dans un endroit frais • Se réhydrater avec un mélange (eau-jus-sel) ou une solution pour sportif • Desserrer les vêtements et enlever les vêtements superflus • Appeler Info-Santé au besoin (811)
<ul style="list-style-type: none"> • Inconfort • Peu ou pas de symptômes 	NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> • Bien s'hydrater • Rester au frais le plus possible et/ou prendre des douches froides ou bains fréquents • Réduire les efforts physiques • Savoir qui appeler en cas de besoin
<p>* Cette liste est non exhaustive et d'autres symptômes peuvent être présents. De plus, les recommandations peuvent varier en fonction des symptômes de sévérité des facteurs présents chez les personnes.</p>		

Source : Inspirée de l'Aide à la décision en cas de chaleur accablante de la DSP de l'Estrie et de l'Algorithme sur les signes et symptômes en période de chaleur accablante ou extrême de la DRSP de Montréal.

³ Exemple de mélange : (360 ml (12 oz) de jus d'orange pur, non sucré; 600 ml (20 oz) d'eau froide; 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel). Il est important d'utiliser exactement les quantités indiquées afin de ne pas risquer d'aggraver votre état ou utiliser un breuvage commercial de remplacement d'électrolyte de type boisson pour sportif.

⁴ Les crampes peuvent être soulagées immédiatement par un étirement passif du muscle atteint (p. ex., pour une crampe du mollet, ramener le pied vers soi).

Apprenez les **RÈGLES D'OR** à mettre en application en période de chaleur :



HYDRATEZ-VOUS : boire de 6 à 8 verres de liquide par jour (eau, lait, jus, tisane, etc.) en plus de consommer des aliments riches en eau tels que des fruits et légumes. S'il y a lieu, suivez les indications de votre médecin.



RESTEZ AU FRAIS : s'installer dans un endroit frais ou passer au moins 2 heures dans un endroit climatisé ou plus frais de votre résidence.



RÉDUISEZ LES EFFORTS : réduire les activités physiques à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h.



PRENEZ DES NOUVELLES : contacter vos proches, vos amis, vos voisins à risque dans votre entourage et rappelez-leur les règles d'or à appliquer.

Numéros de téléphone importants :	
Info-Santé :	8-1-1
Proche (ami, famille, voisin) :	
Médecin de famille :	
Pharmacien :	

Pour plus d'informations sur la chaleur, visitez le site suivant : <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/sante-et-environnement/chaleur/>

Annexe 6 : [Fiche pour le personnel](#)

Que faire lors d'une chaleur extrême?

Recommandations pour la santé et la sécurité du personnel

Alimentation et hydratation

- Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Prévoir des alarmes pour se rappeler cette mesure de prévention.
- Éviter de consommer des boissons à forte teneur en caféine ou trop sucrées (café, thé, cola).
- Adapter son alimentation, par exemple, privilégier des salades ou soupes froides, choisir des fruits et légumes riches en eau, etc.

Se rafraîchir

- Utiliser des ventilateurs afin de faire sortir la chaleur des bureaux.
- Utiliser des débarbouillettes glacées et les appliquer sur la nuque.
- Pendant les vacances, il est possible d'utiliser des bureaux libres et climatisés dans certains cas.
- Privilégier le port de vêtements légers, amples et de couleur claire, qui permettent l'évaporation de la sueur.
- Ouvrir les fenêtres en début de journée afin de faire entrer l'air frais du matin.
- Fermer les fenêtres entre 10 h et 15h afin de conserver la fraîcheur.
- Fermer les stores ou les toiles des fenêtres afin d'éviter que les rayons du soleil n'entrent.

Exposition et pauses

- Prendre des pauses plus fréquentes dans des endroits frais.
- Éviter de s'exposer au soleil durant les pauses et à l'heure du repas.

Prenons soin de nous et de nos collègues!

- Surveillez les réactions de vos collègues pour déceler les symptômes et les signes de malaises comme des faiblesses, vertiges, sensations de fatigue importante, confusion ou désorientation.
- Si la chaleur vous occasionne ces symptômes et ces signes de malaises, demandez l'aide d'un secouriste en milieu de travail ou d'une infirmière, informez votre supérieur immédiat et complétez le [formulaire de déclaration accidents/incidents](#) sur le MIC.