Association des camps du Québec

Protocole d'urgence - Premiers soins : Épuisement causé par la chaleur

L'épuisement causé par la chaleur se produit lorsque le corps n'arrive pas à se refroidir par lui-même. Il peut mener à un coup de chaleur, qui est plus grave.

1. **Éloigner le groupe, prévenir un·e responsable et s'assurer que quelqu'un gère l'intervention**
2. **Procéder à L'ABC (examen primaire)**
3. **Déceler les signes et symptômes de l'épuisement causé par la chaleur**
    - Crampes musculaires
    - Transpiration excessive
    - Peau pâle, chaude et moite
    - Respiration rapide
    - Nausées ou vomissements
    - Étourdissements
    - Altération de l'état de conscience
4. **Déplacer la victime à l'ombre ou dans un endroit frais**
5. **Retirer à la victime ses vêtements superflus**
    - Idéalement, obtenir son consentement.
6. **Refroidir progressivement la victime avec :**
    - Des blocs réfrigérants (enroulés dans un tissu ou autre)
    - De l'eau froide
    - Des serviettes froides
    - Des compresses froides instantanées (enroulées dans un tissu ou autre)
7. **Faire boire de petites quantités d'eau à la victime pour qu'elle se réhydrate**
    - Procéder graduellement. Si fait trop rapidement, l'estomac risque de rejeter l'eau.
8. **Recommander la victime de consulter un·e professionnel·le de la santé si son état ne s'améliore pas après les 15 premières minutes de l'intervention**