

S05

QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHALEUR ?

En cas d'accident, effectuer rapidement les premiers gestes peut sauver une vie. Pour savoir réagir dans ces situations, suivez une formation de Sauveteur Secouriste du Travail (SST).

Cette fiche est un rappel des premiers gestes de secours à effectuer. Elle peut être affichée sur votre lieu de travail ou rangée à proximité de votre trousse de secours.

LES SIGNES DE COUP DE CHALEUR

Des efforts intenses réalisés en plein soleil avec des températures élevées peuvent entraîner un coup de chaleur. Le coup de chaleur est une élévation de la température du corps au-delà de 40,6°C. Il s'agit d'une urgence vitale. Il est impératif de connaître les signes d'alerte :

- . Anomalies du comportement ;
- . Propos incohérents ;
- . Agressivité ;
- . Grande faiblesse ou grande fatigue ;
- . Démarche « ébrieuse » ;
- . Soif intense ;
- . Vertiges - perte d'équilibre ;
- . Nausées et vomissements ;
- . Crampes musculaires ;
- . Peau sèche, rouge et chaude.



En cas de manifestation d'un de ces signes, il faut alerter ou faire alerter le plus rapidement possible les secours.

ALERTER ET PROTEGER LA VICTIME

Il faut agir rapidement, efficacement, et lui donner les premiers secours :

- . Alerter faire alerter les secours médicaux en composant le **15** ;
- . Réfrigérer la victime. Le but est de diminuer la température centrale de la victime :
 - . La transporter dans un endroit frais et ventilé, à l'ombre ;
 - . Lui retirer ses vêtements au maximum ;
 - . Asperger son corps d'eau fraîche et lui appliquer un linge humidifié à l'eau froide sur le corps en faisant le plus de ventilation possible ;
 - . Lui donner de l'eau fraîche à boire en petite quantité et souvent, si elle est consciente.
- . Ne pas donner de médicaments (tels que aspirine ou paracétamol) censés lutter contre la fièvre.
- . En cas d'évanouissement (signe de gravité), mettre la personne en position latérale de sécurité (PLS).
- . Ne pas laisser la victime sans surveillance