



CENTRE
DE RÉADAPTATION
DE L'OUEST DE MONTRÉAL

WEST MONTREAL
READAPTATION
CENTRE

Ne fermez pas les fenêtres si vous ne disposez que d'un ventilateur pour rafraîchir la pièce : cela augmente le risque de déshydratation. Veillez à placer le ventilateur devant une fenêtre non-ensoleillée.

Pour éviter toute déshydratation : faites prendre des douches régulièrement, pensez à humidifier les lèvres de la personne, à l'asperger d'eau, à placer des bols remplis de glaçons devant les ventilateurs, à fermer les fenêtres et les rideaux en cas de fort ensoleillement.

Les symptômes chez les usagers peuvent être difficiles à détecter : soyez alerte quant aux troubles du sommeil, aux sautes d'humeur, aux signes d'irritabilité ou de fatigue et à toute augmentation du nombre de crises épileptiques.

Veillez à ce que les usagers portent **des vêtements légers et amples**. Côté matière, le coton clair s'avère le meilleur choix.

Reconnaître un cas de déshydratation chez les usagers

Intensité faible	Intensité moyenne	Intensité élevée
Peau et bouche sèches	Augmentation du rythme cardiaque	Difficultés respiratoires
Mains ou pieds froids, pâles ou tachetés	Yeux enfoncés aux contours sombres	Fièvre
	Débit urinaire réduit	État de conscience altéré

Lorsqu'il fait très chaud

Passez quelques heures dans une pièce climatisée ou à défaut fraîche



Buvez beaucoup d'eau avant même de ressentir la soif ou dans les quantités recommandées par votre docteur

Réduisez l'effort physique



Tenez régulièrement au courant une personne sur votre condition



Prenez des douches ou bains froids autant de fois que nécessaire ou rafraîchissez-vous à l'aide d'un linge humide



Si vous ne vous sentez pas bien, contactez un médecin ou appelez **Info-Santé** au **8-1-1** pour des conseils santé. Composez le **9-1-1** pour toute urgence.

