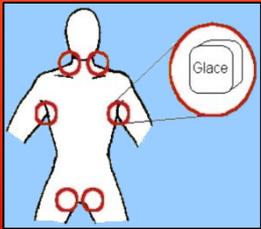


Protocole d'intervention

Problèmes	Symptômes	Interventions
Miliaire rouge (boutons rouges)	Éruption cutanée avec démangeaisons aux endroits où la sueur s'évapore difficilement.	Hygiène Consulter un médecin au besoin
Fatigue transitoire due à la chaleur	Impatience, irritabilité, gestes précipités. Réduction des performances, de la coordination et de la vigilance. Réactions émotionnelles diverses, humeur dépressive.	Hydratation Repos en ambiance fraîche
Crampe	Contraction musculaire très douloureuse dans les muscles en activité. Généralement de courte durée mais peut persister quelques jours.	Étirer le muscle doucement Hydratation
Syncope	Souvent précédée de nausées, de vertiges et d'étourdissements. Peut survenir très soudainement. La station debout sur place augmente le risque.	Coucher avec les jambes surélevées et desserrer les vêtements Transporter en ambiance fraîche Assistance médicale
Épuisement dû à la chaleur Coup de chaleur	Faiblesse, fatigue, étourdissements et maux de tête. Nausée, vomissements et parfois syncope. La T° interne commence à s'élever entre 39 °C et 41 °C. Symptômes annonciateurs : Instabilité émotionnelle, irritabilité, agressivité, moins de concentration, confusion, apathie, étourdissements, vertiges, maux de tête, nausée, douleurs abdominales. La T° interne est de 41 °C à 42 °C. Symptômes sévères : Peau rouge et sèche, frissons, hyperventilation, détérioration de l'état de conscience (délire, hallucination, coma). La T° interne est au-delà de 42 °C.	Transporter en ambiance fraîche Desserrer les vêtements Faire boire de l'eau si conscient Rafraîchir le plus tôt possible : sacs de glace aux aines, aux aisselles et au cou  Placer sous un ventilateur Assistance médicale dans les plus brefs délais