



Guide à l'intention des responsables de camp de jour

Le comité de sécurité civile
de la Municipalité de Saint-Wenceslas
vous remercie de prendre soin de nos enfants !



Prévention des effets de la chaleur accablante



Une chaleur accablante c'est quoi?

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablante lorsque les prévisions indiquent que la température ambiante atteindra 30 degrés Celsius et que l'indice Humidex atteindra ou dépassera 40 degrés Celsius.

Pour maintenir une température normale, notre organisme doit s'adapter à ces conditions critiques. Pour ce faire, il accroît la perte de chaleur par le mécanisme de sudation. Lorsque le mécanisme d'adaptation est débordé, débutent alors les premiers effets néfastes sur la santé.

Surveillez de près la santé des enfants !

 Demeurez à l'affût des signes et symptômes suivants:

- Changements dans le comportement (somnolence ou crises de colère);
- Étourdissements;
- Nausées ou vomissements;
- Maux de tête;
- Respiration ou battement cardiaque rapide;
- Perte de conscience.

 Si vous observez n'importe lequel de ces signes ou symptômes pendant une période de chaleur accablante, déplacez l'enfant IMMÉDIATEMENT vers un endroit frais et donnez-lui du liquide (de l'eau fraîche de préférence). Si vous avez des questions ou si l'enfant présente des symptômes persistants, appelez Info-Santé au 811.

Le coup de chaleur

Vomissements, agitation inhabituelle, confusion, propos incohérents, signes d'agressivité, troubles d'équilibre ou perte de conscience, sont des signes d'un coup de chaleur. Toute personne constatant ces signes chez un enfant doit composer le **911 IMMÉDIATEMENT**.

En attendant de l'aide, rafraîchissez l'enfant sans tarder en:

- Le déplaçant vers un endroit frais;
- Appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements
- Lui donnant de l'air ou du vent.

Les enfants courent un risque

Les enfants sont généralement plus à risque de subir les effets néfastes de la chaleur accablante car leur organisme contrôle moins bien les changements de température. Leur métabolisme, beaucoup plus actif, augmente aussi la production de chaleur interne. La capacité de sudation, la sensibilité à la soif et la tolérance à l'exercice physique sont diminuées comparativement à l'adulte.

Les enfants les plus vulnérables sont, notamment ceux qui ont des difficultés respiratoires (asthme), des problèmes cardiaques ou rénaux, des incapacités physiques et mentales, des troubles du développement, de la diarrhée, des infections, de la fièvre et ceux qui prennent certains médicaments.

Des consignes en cas de chaleur accablante



 **Préparez-vous à la chaleur accablante:** restez à l'écoute des prévisions météorologiques et des alertes locales afin de savoir quand prendre des précautions supplémentaires et planifier les activités.

 **Gardez les enfants hydratés:** la déshydratation est dangereuse. Encouragez les enfants à boire souvent des liquides frais, surtout de l'eau, même en absence de sensation de soif, toutes les 20 minutes, en période de grande chaleur.

 **Gardez les enfants à l'abri de la chaleur:**

- Incitez au port de vêtements clairs et amples, de chapeaux à large bord;
- Identifiez des sites ou des abris frais (ombres dans le parc, centre communautaire, école, petits jeux d'eau, brumisateurs au terrain de hockey);
- Modifiez l'horaire des activités physiques de manière à ce qu'elles soient tenues tôt le matin ou en fin de journée;
- Limitez, ou faites cesser, dans la mesure du possible, toute activité physique aux enfants qui souffrent de maladies aiguës
- Annulez toutes les compétitions sportives à l'extérieur, particulièrement celles d'endurance.

