

# Reconnaître les signes d'une **insolation**



Une insolation survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir.

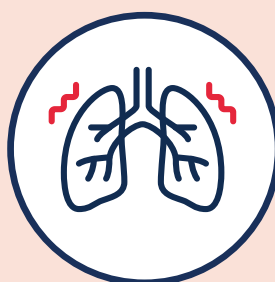
**Vous pourriez présenter les symptômes suivants :**



**Confusion**



**Difficulté  
à parler**



**Respiration  
rapide**

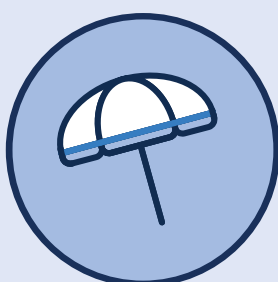


**Rythme  
cardiaque  
élevé**

**Si vous vous sentez mal à cause de la chaleur :**



**Faites une  
pause**



**Trouvez de  
l'ombre**



**Buvez de l'eau**



**Rafrâchissez-  
vous en prenant  
une douche**



**Si le malaise persiste, appelez Triple Zéro (000) !**

**Les insolation sont des événements graves.** Demandez immédiatement une aide médicale ou appelez le **Triple Zéro (000)**. Vous pouvez demander un interprète gratuitement.

# Protégez-vous

## Les fortes chaleurs peuvent être dangereuses

**Vous devriez :**



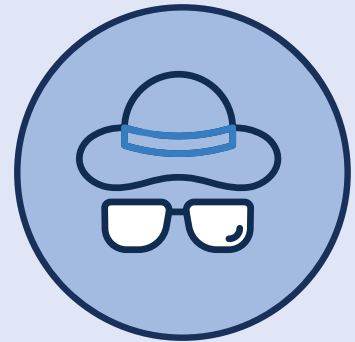
### Boire de l'eau

Toutes les 15-20 minutes lorsque vous travaillez.



### Vérifier la couleur de vos urines

elles devraient être pâles ou jaune clair.



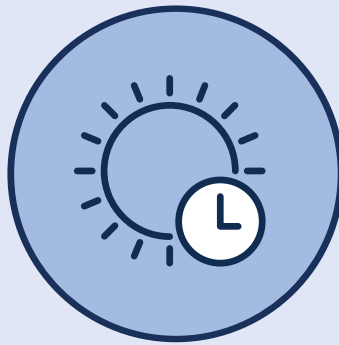
### Vous protéger du soleil

Vêtements légers, chapeau, crème solaire SPF 30+, lunettes de soleil.



### Vous reposer et vous rafraîchir

Faire des pauses à l'ombre et vous rafraîchir avec des serviettes humides ou une douche.



### Travailler en dehors des heures chaudes

Si possible, travaillez tôt le matin ou en fin d'après-midi.



### Conserver vos médicaments et votre nourriture en lieu sûr

Conservez-les dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière du soleil.



**En cas de malaise dû à la chaleur, rafraîchissez-vous immédiatement !**

**Une insolation** survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir. Il s'agit d'un événement grave. Demandez immédiatement une aide médicale ou appelez le **Triple Zéro (000)**. Vous pouvez demander un interprète gratuitement.