

Heat-Related Illness Fact Sheet

What Is Heat-Related Illness?

- You can have heat-related illness when your body is not able to cool down properly.
- When humidity is very high, your sweat, which helps get rid of too much heat, may not go away quickly. This prevents the body from cooling itself down.
- In very bad cases, your body temperature can rise very quickly, and this can cause damage to your brain or other body organs if your temperature does not go down.
- Those who are most at risk are very young children, adults over 65, those who are overweight or have heart disease, and those taking certain medications (blood pressure pills – water pills, heart medicines – beta blockers, alcohol, antihistamines, antidepressants, appetite suppressants – amphetamine, and medications for Parkinson’s disease which can prevent sweating).

What Are The Signs And Symptoms?

Heat Exhaustion (a milder form of heat-related illness that can develop after many days in a hot temperature, along with mild dehydration):

- Moist, cool, clammy skin, which is pale or red in color
- Headache
- Feeling sick to your stomach, or vomiting
- Feeling dizzy or tired
- Small amount of urine or very dark urine

Heat Stroke (can cause death):

- Dry, hot, red skin (no sweating)
- Drowsy, confused, decreased level of consciousness (not being aware of what is going on around you)
- Feeling sick to your stomach, vomiting
- Higher body temperature
- Shallow or low breathing
- Fast pulse (heart rate)

What Is The Treatment?

- If you have symptoms of heat exhaustion, as soon as possible you should:
 - rest in an air-conditioned, or cool place
 - drink something cool with no alcohol
 - take a cool bath or shower, or swim
- If symptoms become worse (that is, symptoms of heatstroke develop) or your symptoms do not get better within one hour, **seek medical attention right away while continuing to try to lower your body temperature.**

How Do You Prevent Heat-Related Illness?

- Drink more fluids when you are visiting an area with hot temperatures, especially during exercise
- Do not wait until you are thirsty to drink fluids
- Try to drink two to four glasses of a cool drink every hour if you are exercising. Alcohol and drinks with a lot of sugar should not be used, as they can make you more dehydrated.
- Do outdoor activities in the morning and evening to avoid being outside during the hottest part of the day.
- Wear a hat and sunscreen, even on cloudy days.

(Sources: CDC Health Information for International Travel, 2008; Sun Safety Guide, WRHA)

Fiche d'information sur les maladies liées à la chaleur

Qu'est-ce qu'une maladie liée à la chaleur?

- Vous risquez de souffrir d'une maladie liée à la chaleur lorsque votre corps est incapable de se refroidir normalement.
- Lorsque le taux d'humidité est très élevé, votre transpiration, qui vous permet d'évacuer l'excès de chaleur, n'est parfois pas assez rapide. Cela empêche votre corps de se refroidir.
- Dans les cas les plus graves, la température de votre corps peut grimper très rapidement, ce qui peut provoquer des lésions au cerveau ou à d'autres organes de votre corps si la température ne baisse pas.
- Les personnes les plus à risque sont les très jeunes enfants, les adultes de plus de 65 ans, les personnes ayant un excédent de poids ou souffrant d'une maladie cardiaque et celles qui prennent certains produits (médicaments contre l'hypertension, la rétention d'eau ou les troubles cardiaques, bêta-bloquants, alcool, antihistaminiques, antidépresseurs, anorexigènes, amphétamines et médicaments contre la maladie de Parkinson, qui sont susceptibles de bloquer la sudation).

Signes et les symptômes

Épuisement par la chaleur (une forme moins sévère que la maladie liée à la chaleur susceptible de se manifester après plusieurs jours de température élevée, accompagnée d'une légère déshydratation) :

- peau moite, pâle ou rouge
- maux de tête
- nausée ou vomissement
- étourdissement ou fatigue
- faible quantité d'urine ou urine foncée

Coup de chaleur (pouvant être mortel) :

- peau sèche, chaude ou rouge (absence de sudation)
- somnolence, confusion, diminution de la vigilance mentale (ne pas être conscient de ce qui se passe autour de soi)
- nausée ou vomissement
- augmentation de la température corporelle
- respiration difficile
- accélération du pouls (rythme cardiaque)

Traitement?

- Dès que vous présentez des symptômes d'épuisement par la chaleur, prenez les mesures suivantes :
 - reposez-vous dans une pièce climatisée ou fraîche
 - consommez une boisson froide non alcoolisée
 - prenez un bain ou une douche à l'eau froide ou nagez
- Si les symptômes s'aggravent (c'est-à-dire si vous ressentez les symptômes d'un coup de chaleur) ou si votre état ne s'améliore pas en une heure, **demandez immédiatement une aide médicale tout en continuant d'essayer de faire baisser votre température corporelle.**

Comment prévenir une maladie liée à la chaleur?

- Buvez plus de liquides lorsque vous vous rendez dans une région chaude, surtout si vous faites de l'exercice.
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Si vous faites de l'exercice, essayez de boire deux à quatre verres d'une boisson fraîche par heure. Évitez les boissons alcoolisées ou très sucrées car elles ne font que vous déshydrater davantage.
- Pratiquez des activités extérieures le matin et le soir afin d'éviter d'être dehors durant la période la plus chaude de la journée.
- Portez un chapeau et un écran solaire, même par temps nuageux.

(Sources : CDC Health Information for International Travel, 2008 (Conseils de santé du CDC américain concernant les voyages à l'étranger); Sun Safety Guide de l'ORSW [en anglais seulement].