

## CONSEILS INDIVIDUELS

---

### Se protéger

- Eviter les expositions prolongées au soleil : sport, promenades en plein air ...
- Limiter les dépenses physiques
- Veiller à ce que les enfants/jeunes soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements légers...)
- Lors des séjours de vacances sous tentes, veiller à ce que les tentes soient situées à l'ombre et que les enfants/jeunes n'y séjournent pas lors des fortes chaleurs



### Se rafraîchir

- Veiller à pouvoir emmener éventuellement les enfants/jeunes dans un endroit frais
- Faire prendre régulièrement des douches, rafraîchissements (brumisation d'eau), les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée
- Eviter les baignades en eau très froide (risque d'hydrocution)

### Boire et manger

- Distribuer régulièrement de l'eau (veiller à sa qualité)
- Adapter l'alimentation (veiller à sa qualité : chaîne du froid...)

## SIGNES D'ALERTE

---

### Les premiers signes du coup de chaleur associent

- Une fièvre
- Une pâleur
- Une somnolence ou une agitation inhabituelle
- Une soif intense avec une perte de poids



### Il faut

- Mettre l'enfant dans une pièce fraîche
- Lui donner immédiatement et régulièrement à boire
- Faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2 °C au dessous de la température corporelle.

## SIGNES DE GRAVITE

---

- Troubles de la conscience
- Refus ou impossibilité de boire
- Couleur anormale de la peau
- Fièvre supérieur à 40 °C
- Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.



*(Fiche de recommandations 4.8 en direction des directeurs d'établissements de centres de loisirs et de vacances du plan national canicule 2013).*

*Cette fiche ainsi que celle intitulée « recommandations grand public » devraient être transmises par les DDCSPP à chaque organisateur et directeur d'ACM avant l'ouverture des centres (déclinaison départementale du PNC, rôle et actions des DDCSPP).*