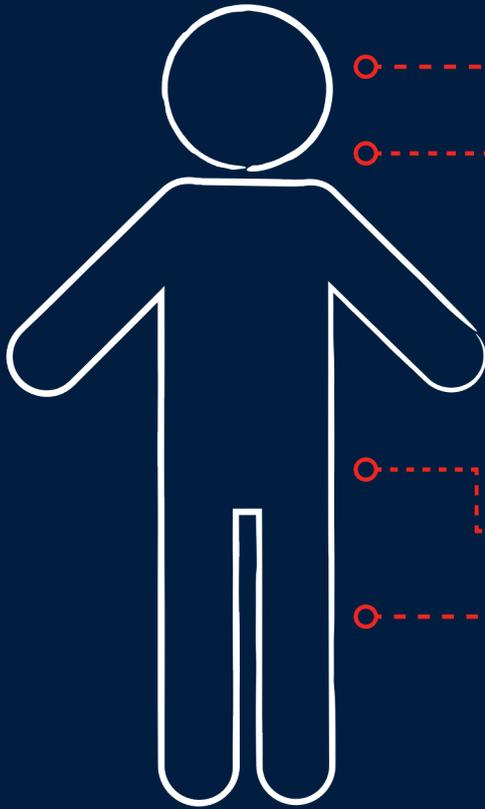


# Déshydratation



Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours



Qu'est-ce que c'est ?

**C'est lorsque le corps utilise plus d'eau qu'il n'en absorbe.**

Ce que cela provoque :

Maux de tête, vertiges ou confusion

Bouche sèche

Urines peu abondantes ou foncées

Crampes ou tensions dans certains muscles

## Comment aider :

1. Veillez à ce qu'une personne déshydratée **boive** beaucoup d'eau.



2. Évitez les boissons contenant de la **caféine** ou de **l'alcool**, car elles peuvent aggraver les symptômes.



# Coup de soleil



Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de **lésions cutanées causées par une exposition excessive au soleil.**

Ce que cela provoque :

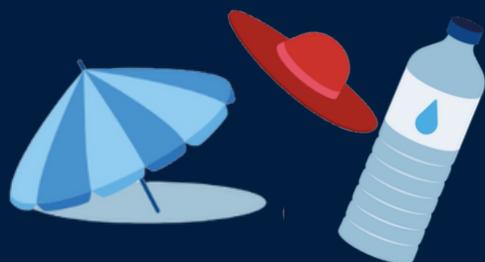
La peau peut être chaude et douloureuse et être plus rouge que d'habitude.

Des cloques peuvent apparaître.

*Ces symptômes peuvent survenir jusqu'à 5 heures après l'exposition.*

## Comment aider :

1. **Éloignez** la personne du soleil et encouragez-la à boire de l'eau.



2. **Refroidissez la peau** affectée en la plongeant dans un bain froid ou en faisant ruisseler de l'eau froide dessus.



3. Une **lotion après-soleil** peut apaiser les coups de soleil légers.



4. Si la peau présente des cloques ou est endommagée, **consultez un médecin.**





Qu'est-ce que c'est ?  
**C'est lorsque le corps perd trop d'eau et de sel.**

Ce que cela provoque :

Maux de tête, vertiges ou confusion

Respiration rapide

Nausées

Transpiration et peau froide au toucher

Température normale ou modérément élevée

Crampes

## Comment aider :

1. Déplacez la personne vers un **endroit frais** et mettez-la dans une position confortable pour qu'elle puisse se reposer.
2. Faites-lui boire **beaucoup d'eau** pour remplacer les liquides perdus.



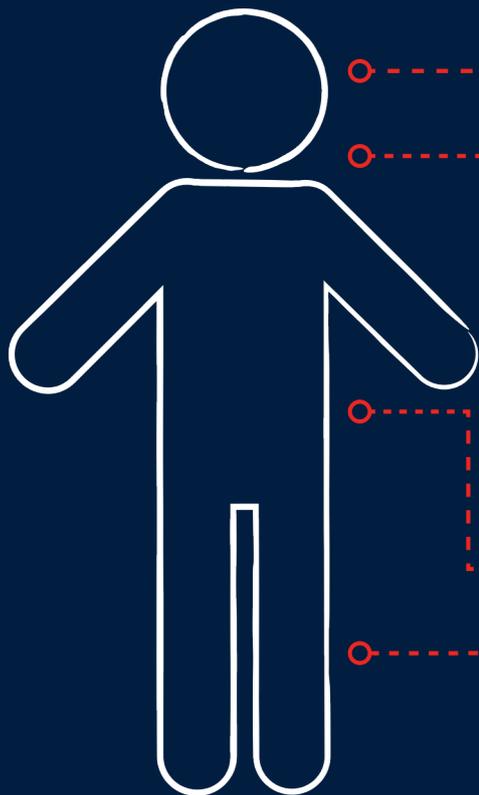
3. **Consultez un médecin** même si la personne semble s'être rétablie.
4. Si son état s'aggrave, appelez **les Services Médicaux d'Urgence**.



# Coup de chaleur



Centre Mondial  
de Référence des  
Premiers Secours



Qu'est-ce que c'est ?

**C'est lorsque le corps devient trop chaud et ne parvient pas à se refroidir.**

Ce que cela provoque :

Maux de tête lancinants

Aggravation rapide, perte de conscience

Peau chaude, sèche et pouls rapide

Température corporelle supérieure à 40 °C

***Le coup de chaleur peut être mortel !***

## Comment aider :

1. Déplacez la personne vers **un endroit frais et retirez-lui** ses vêtements d'extérieurs.



2. Appelez **les services d'urgence** ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire.



3. Prenez immédiatement des mesures de **refroidissement actif**. Plongez tout le corps (du cou vers les pieds) dans de l'eau à **1-26 °C (33,8-78,8 °F)** jusqu'à ce que la température corporelle de la personne **soit inférieure à 39 °C (102,2 °F)**. Si l'immersion dans l'eau n'est pas possible, utilisez les techniques de refroidissement passif ou plus lentes suivantes :

Aidez la personne à s'asseoir. Enveloppez-la légèrement dans un drap et **versez de l'eau froide** sur son corps régulièrement pour la rafraîchir. Si vous n'avez pas de drap, utilisez une éponge. En plus de cela, utilisez un ventilateur. **Continuez à la rafraîchir jusqu'à l'arrivée des secours.**