



STRESS THERMIQUE & COVID-19

Lorsque la température ambiante augmente, notre corps s'acclimate et s'adapte pour éviter que la température interne de notre corps n'augmente, car cela peut provoquer des maladies. Avec la situation actuelle de pandémie, il y a quelques facteurs supplémentaires à prendre en compte :

Que devez-vous faire lorsqu'une personne présente des symptômes ?



1 Veiller à ce que l'intervenant sanitaire porte un EPI approprié et respecte les protocoles de contrôle.

Déterminez si la personne a été exposée à la chaleur et laissez-la se reposer dans un environnement frais pendant au moins 30 minutes.



3 Vérifiez si la température reste élevée. Si oui, il peut s'agir de fièvre - consultez un médecin.

Si la température baisse (de 0,5°C ou plus vers 37°C) et que la personne se sent mieux après s'être reposée dans un environnement frais - probablement lié à un stress thermique - assurez-vous qu'elle est hydratée. Vérifiez toujours qu'il n'y ait pas d'autres indications d'une possible infection au COVID-19.



Les symptômes du stress thermique et de la fièvre due à l'infection sont très similaires.	STRESS THERMIQUE	COVID-19/ FIÈVRE
Température élevée	✓✓✓	✓✓✓
Maux de tête	✓✓✓	✓✓✓
Toux sèche		✓✓✓
Mal de gorge		✓✓
L'essoufflement		✓✓✓
Frissons	✓✓✓	✓✓✓
Étourdissements	✓✓✓	
Douleurs musculaires	✓✓✓	✓✓
Fatigue	✓✓	✓✓✓
Nausées	✓✓✓	✓✓
Confusion	✓✓✓	✓✓
Diarrhée	✓✓	✓
Évanouissement	✓✓✓	
Crise d'épilepsie	✓✓✓	
Vomissements	✓✓✓	
Perte du goût/de l'odeur		✓✓
Inflammation des orteils		✓✓
Transpiration excessive	✓✓✓	✓✓✓

STRESS THERMIQUE & EPI

Les protocoles de prévention COVID-19 exigent que les personnes portent des EPI. Ceux-ci peuvent empêcher la chaleur de se dissiper du corps, ce qui augmente sa température. Si à ça, on ajoute la température ambiante, les risques de stress thermique augmentent.

- S'informer sur le stress thermique et se préparer pour les saisons les plus chaudes
- Surveiller les conditions météorologiques
- Limiter l'exposition et/ou l'effort
- S'hydrater et adapter son alimentation

