

# PROTCOLE « CANICULE »

## INTRODUCTION

Deux éléments intriqués interviennent dans les problèmes de santé, parfois mortels, souvent très graves, liés à la chaleur excessive. Voici des conseils pratiques pour éviter les conséquences fâcheuses, à prévenir ou à amoindrir :

1 **L'élévation de la température corporelle** : la fièvre que certains appellent aussi « hyperthermie »

2 **La déshydratation** : les personnes âgées objet de toutes nos attentions sont particulièrement fragiles face à la canicule car elles sont frileuses et restent couvertes en ces périodes, réduisant ainsi les échanges thermiques avec l'extérieur et le bénéfice de la transpiration. Elles n'ont plus la sensation de soif et ne boivent généralement pas assez. De plus, certaines affections peuvent perturber la déglutition et donc leur capacité à s'hydrater par les boissons.

## LUTTER CONTRE L'ELEVATION DE TEMPERATURE DE LA DESHYDRATATION

### I LUTTER CONTRE LA TEMPERATURE AMBIANTE :

1. **La climatisation** – elle concerne la salle à manger et la salle de kiné

- La climatisation est programmée à 25°
- La température de la pièce ne doit pas être inférieure à 25°
- La température de la pièce ne doit pas être inférieure de plus de 5 à 7 ° par rapport à la température extérieure.
- Durant la climatisation, maintenir toutes les ouvertures de la pièce fermées

2. **La gestion des ouvertures**

- Fermer fenêtres et volets sur les façades exposées au soleil pendant la journée
- Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure du local
- Ouvrir le plus possible les ouvertures et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure. A n'appliquer que si les conditions météorologique le permettent ( éviter en cas d'orage, tempête ou vent violent)

### II EVITER LA DESHYDRATATION ET RAFRAICHIR PREVENTIVEMENT

1. **Eviter la déshydratation**

- Faire absorber des liquides le plus possible, au moins un litre et demi par jour, sous toutes formes selon le goût de la personne
  - Eau, plate de préférence, éventuellement aromatisée selon les goûts de la personne
  - Jus de fruits (attention aux agrumes qui peuvent provoquer des diarrhées)
  - Soupes et potages
  - Laitages
  - Thé, tisanes et infusions (même chaudes, cet apport de calories est négligeable)

- Sous forme solide, surtout s'il existe une difficulté à avaler les liquides
  - fruits tel que melon, pastèque, prunes, raisins (attention, ici aussi à la diarrhée)
  - L'eau gélifiée

Eviter autant que possible les boissons alcoolisées

## 2. **Prévenir l'élévation de la température interne**

- Faire se découvrir le plus possible la personne en ne gardant si possible qu'un chemisier ou une chemisette
- Application de linge humide ( effet refroidissant de l'évaporation)

## 3. **Privilégier le confort**

- Pulvériser de l'eau sur le visage et les autre parties découvertes du corps, avec des bombes aérosols d'eau (voir infirmerie)
- Appliquer des lingettes humides, éventuellement rafraîchies au réfrigérateur, sur le visage
- Humidifier la bouche : rinçage de bouche , pulvérisation d'eau

## **III LUTTER CONTRE L'ELEVATION ANORMALE DE LA TEMPERATURE DU CORPS**

- Il convient de prendre (mesurer) régulièrement et plusieurs fois par jour la température corporelle
  - Température buccale ( ajouter 0,5°), placer l'extrémité du capteur sous la langue et faire respirer par le nez si possible pendant la mesure
  - Température axillaire (sous l'aisselle ajouter 1°C à la température lue)
  - Température auriculaire

### **QUAND SIGNALER A L'INFIRMERIE LES MODIFICATIONS DE L'ETAT DE SANTE D'UN RESIDENT**

#### **Si température élevée (+ 38°)**

- Appliquer des vessies de glace ou compresses glacée spéciale ( voir l'infirmière) surtout là où les vaisseaux sanguins importants sont près de la peau (aine, poignets) en évitant le cou
- Enveloppement : cette méthode consiste à envelopper le patient d'un drap mouillé, l'évaporation va contribuer à diminuer sa température
- Faire couler l'eau du robinet sur la face palmaire des poignets pendant une dizaine de minutes
- Donner un bain de 2 à 3° C sous la fièvre mesurée, pendant 10 minutes

**Signes qui doivent alerter :** En cas d'apparition de signes pouvant faire penser à un épuisement dû à la chaleur ou au début d'un coup de chaleur : **Prévenir l'infirmière ou le médecin traitant ou de garde**

- Modification du comportement habituel
- Grande faiblesse , grande fatigue
- Difficulté inhabituelle à se déplacer
- Etourdissement, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions
- Nausée, vomissements, diarrhées
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée
- Soif et maux de tête

### **Actions à réaliser :**

- Alerter l'infirmière
- Prendre rapidement la température corporelle
- Rafraîchir le plus vite possible
- Coucher le résident et l'envelopper d'un drap humide
- Si possible lui donner une douche fraîche sans l'essuyer
- Installer un ventilateur (enveloppement frais, transfert dans une pièce climatisée, aspersion d'eau fraîche)
- Faire le plus possible de ventilation
- Donner de l'eau fraîche si la personne est consciente et lucide,
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol sans avis médical

### **Consignes particulières aux veilleuses de nuit :**

- Ouverture des fenêtres et volets des chambres (voir avec le/la résident(e))
- Ouverture des fenêtres des pièces collectives (salles à manger, salle d'animations, circulation, etc...)
- Favoriser les courants d'air et fermer les fenêtres et les volets à 7Heures du matin.

### **Consignes particulières aux personnels de jour à 10Heures du matin :**

- Fermeture des volets et fenêtres dans les chambres et circulations
- Fermeture des rideaux dans les salles à manger

Protocole établi le                      et distribué au personnel le