

Deuxième vague de chaleur en Outaouais

Gatineau, le 13 juillet 2018 – Environnement Canada prévoit dès samedi 14 juillet, que les températures de la région dépasseront 31°C le jour et 18°C la nuit pour au moins trois jours. **La prudence est de mise pour prévenir les effets à la santé de la chaleur!**

En période de chaleur il est important d'écouter les signaux d'alerte que votre corps vous envoie en cas de déshydratation. **Cessez vos activités ou votre travail, buvez de l'eau et reposez-vous** si vous ressentez les symptômes suivants :

- une soif intense,
- une fatigue inhabituelle,
- des maux de tête,
- des étourdissements,
- de l'enflure aux mains, aux pieds et aux chevilles,
- des crampes musculaires.

En absence d'intervention, l'état peut s'aggraver, pouvant aller jusqu'au **coup de chaleur** qui peut se reconnaître par une température du corps élevée, de la confusion, et un évanouissement. Le coup de chaleur est une urgence médicale; il peut survenir rapidement et entraîner la mort à court terme s'il n'est pas traité. **La prudence s'impose! Composez le 811 si vous êtes inquiet ou le 911 pour toute urgence.**

Qui est le plus à risque?

Tout le monde peut être atteint de problèmes de santé liés à la chaleur, mais certaines personnes sont plus à risque, comme :

- Les bébés et les enfants de moins de 5 ans
- Les personnes âgées et les personnes en perte d'autonomie
- Les personnes diabétiques ou atteintes d'une maladie cardiovasculaire, respiratoire, rénale et mentale
- Les travailleurs extérieurs ou ceux travaillant avec des procédés dégageant de la chaleur (ex : cuisinier, soudeur)
- Les personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues

La solidarité est importante! Si vous avez des membres de la famille, des connaissances ou des voisins âgés, en perte d'autonomie ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale, téléphonez-leur ou visitez-les pour avoir des nouvelles et offrez de leur apporter des boissons fraîches ou de les accompagner dans des endroits climatisés ou bien ventilés.

Comment prévenir?

On peut diminuer les effets de la chaleur par de simples actions, telles que :

- **Boire de l'eau** tout au long de la journée, même quand on ne ressent pas la soif
- Éviter les boissons alcoolisées et sucrées et celles contenant de la caféine (thé, café)
- Se rafraîchir souvent (baignade ou douche, serviette mouillée, air climatisé, etc.)
- Planifier les activités à des périodes plus fraîches de la journée
- Diminuer les activités physiques intenses et adapter le rythme
- Se protéger du soleil, porter un chapeau et chercher de l'ombre

Pour les enfants, on recommande spécifiquement de :

- S'assurer qu'ils boivent de l'eau fréquemment (environ aux 20 minutes)
- Les rafraîchir souvent avec de l'eau (serviette, bain, piscine, arrosoir, etc.)
- Limiter leur exposition à la chaleur (demeurer dans un endroit frais ou à l'ombre)
- Les protéger de la chaleur avec des vêtements légers et un chapeau à larges bords

Il ne faut jamais laisser les enfants dans la voiture, même pendant quelques minutes.

Pour plus de renseignements sur les questions touchant la santé, vous pouvez vous adresser en tout temps au service Info-Santé en composant le 811 ou en consultant le site internet Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec. Pour toutes urgences, composer le 911.

-30-

Renseignements :

Patricia Rhéaume
Agente d'information – Relations médias
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Cellulaire : 819 712-3731