

Vague de chaleur : protégeons-nous!

Gatineau, le 3 juillet 2019 – Dès aujourd'hui, la Direction de santé publique (DSPU) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais émet un avertissement de chaleur extrême à sa population. En effet, selon les prévisions d'Environnement et Changement climatique Canada, la température extérieure pourrait atteindre 31 °C ou plus le jour et 18 °C ou plus la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. **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 (Info-Santé) si vous êtes inquiet ou le Centre d'appels d'urgence 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 jeunes enfants;
- les personnes âgées;
- les personnes souffrant de maladies chroniques, de problèmes sévères de santé mentale ou de dépendance à l'alcool et aux drogues;
- les personnes effectuant un travail physique exigeant à l'extérieur;
- les personnes qui font de l'exercice intense à l'extérieur.

La solidarité est importante! Si vous avez des membres de la famille, des connaissances ou des voisins âgés, en perte d'autonomie, demeurant seuls 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 l'alcool;
- Passer au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais (centre commercial, bibliothèque, etc.);
- Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou se rafraîchir la peau plusieurs fois avec une serviette mouillée;
- Diminuer les activités physiques intenses et adapter le rythme;
- Planifier les activités à des périodes plus fraîches de la journée;
- Se protéger du soleil, porter un chapeau et chercher de l'ombre;
- Porter des vêtements légers.

Pour les enfants, on recommande spécifiquement de :

- S'assurer qu'ils boivent de l'eau fréquemment (environ aux 20 minutes);
- Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, offrir de l'eau entre les boires;
- Pour le bébé nourri au lait maternel, il a besoin de boire plus souvent du lait maternel et n'a pas besoin d'eau;
- Les rafraichir plusieurs fois par jour avec de l'eau (piscine, arrosoir, bain ou douche tiède, serviette mouillée);
- Limiter l'intensité des activités extérieures, et planifier si possible les activités avant 10 h ou après 15 h, alors que la chaleur est moins intense;
- Les protéger de la chaleur avec des vêtements légers et un chapeau à large bord.

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 toute urgence, composer le 911.

-30-

Source :

Patricia Rhéaume

Agente d'information

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Téléphone : 819 966-6562

Cellulaire : 819 712-3731

Courriel : patricia_rheaume@ssss.gouv.qc.ca