

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

VAGUE DE CHALEUR : RAPPEL DES MESURES DE PRÉVENTION

Gatineau, le 24 août 2021 – Une vague de chaleur extrême s'est installée sur la région depuis vendredi dernier, le 20 août, et selon les prévisions d'Environnement Canada, elle risque de perdurer encore quelques jours. La Direction de santé publique (DSPU) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient donc à rappeler les consignes de base pour se protéger des effets de la chaleur.

Qui est 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 personnes âgées;
- Les enfants de moins de 5 ans;
- Les personnes avec des maladies chroniques, surtout les maladies du cœur, des poumons, des reins et certains troubles de santé mentale;
- Les personnes qui ont besoin d'aide pour boire;
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur ou qui sont exposées à la chaleur d'autres sources (ex. cuisiniers).

Que peut causer la chaleur?

Elle peut causer une déshydratation dont les principaux symptômes sont :

- Une soif intense;
- Une fatigue inhabituelle;
- Des maux de tête;
- Des étourdissements;
- De l'enflure aux mains, aux pieds et aux chevilles et 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.

Que faire pour se protéger de la chaleur?

Il est recommandé de :

- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée, même quand on ne ressent pas la soif;
- Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent. Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires;
- Éviter les boissons alcoolisées et sucrées (jus et boissons gazeuses) et celles contenant de la caféine (thé, café);
- Se rafraîchir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- Pour l'adulte, se rafraîchir souvent en prenant une douche ou un bain frais chaque jour ou plus au besoin. Pour les bébés et les enfants, les rafraîchir en prenant un bain ou une douche tiède au moins deux fois par jour. Visitez un lieu de baignade extérieure disponible au besoin (ex. jeux d'eau, piscines);
- Passez au moins deux heures par jour dans un endroit climatisé ou plus frais, dans votre résidence ou un lieu public disponible;
- Fermer les rideaux ou stores lorsque le soleil brille et aérer si possible au moment le plus frais (généralement très tôt le matin);
- Planifier les activités et les sorties à l'extérieur à des périodes plus fraîches de la journée;
- Limiter l'intensité des activités extérieures;
- S'habiller avec des vêtements légers et se couvrir la tête d'un chapeau à large bord;
- Rester à l'ombre le plus possible.

La solidarité est importante! Si vous avez des membres de la famille, des amis 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. Offrez aussi de leur apporter des boissons fraîches ou de les accompagner dans des endroits climatisés ou bien ventilés dans le respect de la distanciation et des mesures de prévention de la COVID-19.

Attention : Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Précautions supplémentaires à prendre en raison de la COVID-19

Lors des sorties dans les lieux publics disponibles comme les centres commerciaux, les piscines, les jeux d'eau ou les plages, il est essentiel de respecter la **distance physique**, l'**étiquette respiratoire** et de **se laver les mains** avant, pendant au besoin, et après l'activité. Le **port du couvre visage est aussi recommandé si la distance de 2 mètres ne peut pas être respectée**, particulièrement dans un lieu achalandé.

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas en porter.

Si vous ressentez un malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

- 30-

Pour plus de renseignements :

Service des relations médias

Centre intégré de Santé et de Services sociaux de l'Outaouais

07.relations_medias@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone : 819 966-6583