

## Consignes de prévention pour la chaleur

**Gatineau, le 11 mai 2021** - Selon les prévisions météorologiques d'Environnement Canada, les premiers jours chauds de la saison sont arrivés dans la région. La Direction de santé publique (DSPU) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais tient à rappeler les consignes de base pour se protéger de la chaleur et des rayons UV émis par le soleil.

### La chaleur

La chaleur 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.

### 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 nourrissons et jeunes enfants;
- 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 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 rafraichir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- Pour l'adulte, se rafraichir souvent en prenant une douche ou un bain frais chaque jour ou plus au besoin. Pour les bébés et les enfants, les rafraichir en prenant un bain ou une douche tiède au moins deux fois par jour;
- Passez au moins deux heures par jour dans les endroits climatisés ou plus frais de votre résidence;
- Fermer les rideaux ou stores lorsque le soleil brille et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche;
- Planifier les activités extérieures et les sorties au parc à des périodes plus fraîches de la journée et diminuer l'intensité des activités au besoin;

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

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.

### **Rayons UV et coups de soleil**

Une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets du soleil peut endommager la peau, causer des lésions aux yeux et augmenter le risque de cancer de la peau. Nous vous encourageons à vous protéger du soleil et vous informer sur l'indice UV avant de sortir.

#### **Qui est à risque?**

Tout le monde est à risque de coup de soleil. Particulièrement les enfants de moins de 18 ans et les personnes qui ont la peau pâle.

#### **Que faire pour se protéger des rayons UV lors des sorties extérieures?**

Certaines précautions peuvent être prise afin de limiter votre exposition aux rayons UV :

- Restez à l'ombre le plus possible et portez des vêtements légers.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB.
- Si vous ou vos enfants de plus de 6 ans ne pouvez éviter de vous exposer au soleil, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus. La crème solaire peut être appliquée sur les zones non protégées par les vêtements 30 minutes avant de sortir, même si le temps est nuageux. Répétez l'application de la crème solaire aux 2 heures et après chaque baignade.
- Évitez d'exposer vos enfants au soleil sans protection entre 11 h et 15 h, car ils ont la peau plus sensibles aux rayons UV.
- Pour les bébés de moins de 6 mois n'appliquez pas de crème solaire et gardez-les à l'ombre, en les mettant par exemple sous un parasol, mettez-leur un chapeau à large bord et habillez-les avec des vêtements qui couvrent les bras et les jambes.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web du Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/se-protger-du-soleil-et-des-rayons-uv>

#### **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