

Pour publication immédiate

Vague de chaleur extrême : Mises en garde de la Direction de santé publique et d'évaluation

Joliette, le 7 juillet 2010 – La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière tient à mettre en garde la population quant à la vague de chaleur extrême en cours et rappelle les recommandations afin d'éviter les effets de la chaleur.

Règles d'or de protection

- Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par votre médecin, si vous prenez des médicaments.
- Passez quelques heures dans un endroit frais, idéalement avec climatisation. Prendre un bain ou une douche à l'eau fraîche fréquemment, ou utiliser une piscine.
- Réduisez les efforts et les activités physiques à l'extérieur.
- Prenez le temps de visiter son voisin ou une personne proche qui vit seul, si cette personne est plus à risque.
- Ne laissez jamais un enfant ou un animal dans une voiture.

Personnes plus à risques

Tout le monde est susceptible de souffrir des troubles liés à la chaleur. Certaines personnes sont toutefois plus à risque de développer des complications : les personnes âgées, les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques ou qui prennent certains médicaments, les bébés et jeunes enfants, les sportifs, ainsi que les personnes qui travaillent à l'extérieur ou dans des endroits non climatisés.

En tout temps, il est recommandé de surveiller l'apparition de symptômes et de signes de malaises (fatigue, nausées et vomissements, maux de tête, étourdissements, confusion, perte de conscience) causés par la chaleur et intervenir rapidement.

Attention aux jeunes enfants

Voici quelques trucs pour éviter la déshydratation chez les enfants :

- Faire boire plus souvent pour le bébé allaité, le nourrir plus souvent, pour le bébé nourri au biberon et offrir de l'eau entre les boires.
- Éviter de sortir l'enfant entre 10 h et 15 h.
- Ne pas l'exposer au soleil.
- Si vous sortez, lui mettre des vêtements légers, clairs et le couvrir avec un chapeau à large bord.
- Garder l'enfant en couche, à la maison.
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter de coller le lit au mur.
- Le rafraîchir dans un bain tiède plusieurs fois par jour.

Travailleurs à risque

Selon le type de travail, les employeurs doivent organiser le travail en conséquence, notamment en attribuant des tâches plus légères, en effectuant une rotation des tâches et en accordant des pauses plus longues et plus fréquentes. Les travailleurs doivent prendre des pauses dans des endroits de repos à l'ombre ou à l'air climatisé. Ils doivent boire au minimum un verre d'eau toutes les vingt minutes.

Lieux de répit pour vous rafraîchir

La population est invitée à communiquer avec sa municipalité pour connaître les dispositions mises de l'avant, quant aux heures d'ouverture des piscines publiques, des jeux d'eau, des endroits climatisés, etc.

Pour plus de renseignements sur les effets de la chaleur sur la santé, consultez le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux à l'adresse suivante : www.msss.gouv.qc.ca.

Si certaines personnes sont inquiètes pour leur santé ou celle d'un proche, elles peuvent communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.

- 30 -

Source : Direction de santé publique et d'évaluation

Renseignements : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction des communications et des relations publiques
450 749-1157, poste 4437
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca