

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

CHALEUR ACCABLANTE : BUVEZ BEAUCOUP ET PROTÉGEZ-VOUS

Lanaudière, 14 juillet 2006 – En raison de la vague de chaleur accablante attendue pour aujourd'hui et les prochains jours, la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière recommande ces quelques conseils d'usage.

- **Identifier** une personne à contacter en cas de problème.
- **Surveiller** la météo et l'air ambiant à domicile à l'aide d'un thermomètre, surtout quand la température atteint ou dépasse 30 ° C ou 86 ° F et ne descend pas la nuit.
- **Utiliser** un climatiseur pour rafraîchir votre logement ou passer quelques heures dans un endroit climatisé tel un centre commercial.
- **Boire** beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- **Éviter** les boissons suivantes, car elles déshydratent : alcoolisées, à forte teneur en caféine (café, thé, colas), ou très sucrées.
- **Prendre** une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire.
- **Éviter** les activités qui demandent beaucoup d'effort.
- **Se protéger** du soleil en portant des vêtements légers, de couleur pâle et un chapeau.

En cas de malaise général, d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, communiquer avec Info-Santé ou votre médecin ou, en cas d'urgence, appeler le 911.

Source :

Pascale Lamy
Service des communications
Direction de santé publique et
d'évaluation
(450) 759-1157 poste 4437

Docteure Sylvie Quirion
médecin-conseil
Direction de santé publique et
d'évaluation
(450) 759-1157 poste 4430