

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Période de chaleur

La Direction de santé publique rappelle les mesures de prévention

Joliette, le 3 juillet 2019 – Chaque été, les Lanaudois accueillent le beau temps avec bonheur. Il arrive cependant qu'il fasse très chaud au cours de l'été. La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière rappelle les principales mesures de prévention à adopter en période de chaleur extrême :

- 1) Passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement un endroit climatisé, comme par exemple une bibliothèque ou un centre commercial;
- 2) Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- 3) Réduire les efforts physiques.

La Direction de santé publique conseille aussi à la population de prendre des nouvelles de leurs proches qui sont âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou de santé mentale afin de vérifier s'ils ont besoin d'aide ou s'ils ont besoin d'être accompagnés vers un lieu climatisé. Il est également important de veiller à ce que les enfants soient bien hydratés. Rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans un véhicule automobile, même pour quelques minutes.

Les populations plus vulnérables à la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, toute la population peut souffrir de problème de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements ou les malaises. Toutefois, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un problème de santé mentale ou de dépendance à l'alcool ou aux drogues représentent, avec les enfants de quatre ans et moins, un groupe très vulnérable puisqu'elles peuvent avoir de la difficulté à prendre par elles-mêmes les précautions pour se protéger de la chaleur. De plus, les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir, ce qui peut aggraver leur état de santé.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1.

En cas d'urgence, appeler le 9-1-1. Pour en savoir plus sur la chaleur, consultez la section « Chaleur accablante » du site gouvernemental : [Conseils pour l'été](#).

-30-

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Renseignements : Hélène Gaboury
Service des communications
450 759-8222, poste 2268
Helene.gaboury@ssss.gouv.qc.ca