

Veille de chaleur accablante La Direction de santé publique de Lanaudière rappelle les mesures de prévention

Joliette, le 20 juillet 2022 - La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière tient à informer la population qu'un avertissement de chaleur accablante a été émis par Environnement Canada pour la région.

Voici les principales mesures de prévention à adopter lors de chaleur intense :

- Buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Passez quelques heures par jour dans un endroit frais ou à l'air climatisé et informez-vous des options offertes dans votre municipalité pour vous rafraîchir;
- Réduisez vos efforts physiques et portez des vêtements légers;
- Fermez les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille et aérez, si possible, la nuit ou tôt le matin, lorsque la température est fraîche;
- Donnez/prenez des nouvelles de vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage;
- Utilisez l'eau pour rafraîchir la peau : douche ou bain frais au moins 1 fois/jour; humectez souvent le corps avec une serviette mouillée ou un vaporisateur d'eau. Il est aussi possible de rafraîchir les enfants en jouant avec de l'eau (jeux d'eau, boyau d'arrosage, pataugeuse, etc.).

Rappelons, finalement, qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans une pièce chaude peu aérée, ni dans une voiture, ne serait-ce que quelques minutes.

Les personnes les plus à risque de présenter des complications liées à la chaleur sont :

- Les enfants âgés de 0 à 4 ans;
- Les personnes âgées en perte d'autonomie;
- Les personnes vivant seules, isolées, défavorisées ou itinérantes;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaires, respiratoires, rénales, diabète), de troubles de santé mentale ou de dépendance (alcool, drogues);
- Les personnes qui n'ont pas accès à des endroits climatisés;
- Les travailleurs au métier exigeant physiquement ou exposés au soleil ou à la chaleur ou portant des équipements de protection individuelle (ÉPI) pendant une longue période;
- Les personnes faisant de l'exercice intense dehors ou dans des locaux mal ventilés non climatisés.

Quels sont les symptômes à surveiller?

Déshydratation (bouche et peau sèches), crampes, étourdissements, mal de tête, confusion, vomissements/nausées, évanouissement.

En présence de ces symptômes, [composez le 811](#) pour joindre Info-Santé ou consultez un médecin. S'il y a **présence de fièvre** en plus de ces symptômes, il pourrait s'agir d'un coup de chaleur; c'est une **urgence médicale!** Dans ce cas, [appelez le 911](#) pour obtenir rapidement du secours.

Pour en savoir plus sur la chaleur et ses effets, visitez le site Web de [Quebec.ca](#).

- 30 -

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

Renseignements : Service des communications