

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

PRÉVISIONS DE CHALEUR ACCABLANTE : DES PRÉCAUTIONS S'IMPOSENT

Québec, le 5 juillet 2010. — Les prévisions météorologiques pour la région de la Capitale-Nationale indiquent plusieurs journées très chaudes à venir. Afin de prévenir les problèmes de santé liés à la chaleur, la Direction régionale de santé publique désire transmettre à la population quelques recommandations à suivre lorsqu'une période de chaleur accablante survient.

La chaleur accablante peut causer divers problèmes de santé comme la déshydratation, la fatigue, les étourdissements, les malaises, les crampes, la perte de connaissance, l'épuisement ou le coup de chaleur. Les personnes les plus vulnérables sont les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes mentaux. Les bébés et les enfants âgés de moins de cinq ans sont également à surveiller de près.

La chaleur ne doit pas être prise à la légère. La population est donc invitée à observer ces quelques conseils :

- Passez du temps dans un endroit frais ou climatisé. Si vous n'avez pas accès à un climatiseur, fréquentez quelques heures pendant la journée des lieux climatisés (centres commerciaux, cinémas, bibliothèques, etc.).
- Recherchez l'ombre à l'extérieur. Portez des vêtements légers, amples et de couleurs pâles, un chapeau à large rebord et des lunettes solaires. L'utilisation d'une crème solaire avec un facteur de protection de 15 et plus est recommandée.
- Buvez souvent de l'eau sans attendre la sensation de soif, à moins de contre-indication médicale.
- Évitez les activités physiques intenses, plus particulièrement entre 11 h et 15 h.
- Pour les travailleurs qui doivent poursuivre leurs activités, réduisez votre rythme de travail, assurez-vous d'une bonne hydratation. Alternez plus fréquemment période de travail et période de repos.
- Prenez une douche ou un bain aussi souvent que nécessaire; il est également conseillé de se rafraîchir avec une débarbouillette humide.
- Limitez l'entrée de chaleur dans son logis (fermer les rideaux le jour, créer des courants d'air, etc.).
- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non autonome seul dans un véhicule, même avec les fenêtres entrouvertes et même pour une courte période de temps.

Puis, en période de chaleur accablante, il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à visiter des membres de la famille, des amis ou des voisins en perte d'autonomie demeurant seuls pour s'assurer de leur bien-être. Les accompagner, par exemple, dans un endroit frais peut contribuer à leur éviter des problèmes de santé liés à la chaleur.

Les personnes qui désirent davantage d'information sur les questions touchant la santé peuvent s'adresser en tout temps au service Info-Santé en composant le 8-1-1.

Le site Internet de la Direction régionale de santé publique (www.dspq.qc.ca) présente également diverses informations sur la chaleur accablante.

– 30 –

Source : Pierre Lafleur
Directeur régional de la planification, des affaires corporatives, des communications et de l'Infocentre
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
418 525-1452