

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Qualité de l'air et chaleur accablante dans la région de la Capitale-Nationale

Québec, le 31 août 2010 – La direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale (DRSP), à la suite de l'information obtenue du ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs à propos d'une détérioration de la qualité de l'air dans la région métropolitaine de Québec, souhaite rappeler quelques recommandations face au smog. Environnement Canada a également émis un avertissement de chaleur accablante pour les prochains jours. Notons toutefois que la DRSP n'amorce pas une opération comparable au mois de juillet, étant donné que les températures annoncées ne seront pas aussi chaudes et ne dureront pas aussi longtemps.

Smog dans la Capitale-Nationale

Les sources d'émissions locales, comme le transport et l'industrie, ont un impact immédiat sur la qualité de l'air que nous respirons. Conséquemment, la DRSP formule les recommandations suivantes :

1. Privilégier des modes de transport moins polluants (exemple : marche, vélo, autobus, covoiturage).
2. Si l'usage d'un véhicule motorisé est essentiel, éviter de laisser tourner inutilement le moteur.

La population en général ne devrait pas ressentir d'effets significatifs sur sa santé avec les concentrations de particules observées. Par contre, les personnes les plus vulnérables, comme les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de problèmes respiratoires ou cardiaques pourraient être affectées.

Chaleur accablante

Par ailleurs, une vague de chaleur s'abat actuellement sur la région de la Capitale-Nationale et pourrait causer divers problèmes de santé comme la déshydratation, la fatigue, les étourdissements, les malaises, les crampes, la perte de conscience, 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 de santé mentale. Les bébés et les enfants âgés de moins de cinq ans sont également à surveiller de manière assidue.

Recommandations :

1. 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.).
2. Recherchez l'ombre à l'extérieur. Portez des vêtements légers, amples et de couleurs pâles, un chapeau et des lunettes solaires. L'utilisation d'une crème solaire avec un facteur de protection de 15 et plus est recommandée.

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

3. Buvez souvent de l'eau sans attendre la sensation de soif, à moins de contre-indication médicale.
4. Évitez les activités physiques intenses, plus particulièrement entre 11 h et 15 h.
5. Pour les travailleurs qui doivent poursuivre leurs activités à l'extérieur, réduisez votre rythme de travail, assurez-vous d'une bonne hydratation. Alternez plus fréquemment période de travail et période de repos.
6. Prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire; il est également conseillé de se rafraîchir avec une débarbouillette humide.
7. Limitez l'entrée de chaleur dans son logis (fermer les rideaux le jour, créer des courants d'air, etc.).
8. 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.
9. 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 personnes désirant des renseignements particuliers sur des questions touchant la santé peuvent s'adresser au service Info-Santé au **811**.

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

Les sites Web suivants offrent aussi des informations additionnelles :

<http://www.iga.menv.gouv.qc.ca/contenu/index.asp>

http://www.qc.ec.qc.ca/atmos/smog/avert_f.html

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/environnement/index.php?environnement_exterieur

http://www.ville.quebec.qc.ca/actualites/fiche_autres_actualites.aspx?id=10199

Sources : Pierre Lafleur
Direction régionale de la planification, des affaires corporatives,
des communications et de l'Infocentre
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
Tél. : (418) 525-1452