

AVIS DE CHALEUR EXTRÊME AU TÉMISCAMINGUE LA VIGILANCE S'IMPOSE!

Rouyn-Noranda, le 3 juillet 2018 – Depuis dimanche dernier, le soleil et l'humidité font des heures supplémentaires particulièrement au Témiscamingue! Dans ce secteur, toutes les conditions sont maintenant rassemblées pour parler d'une vague de chaleur extrême. En effet, pour une troisième journée consécutive, la température demeure à des niveaux élevés, autant le jour que la nuit. Afin de diminuer les effets indésirables que cette chaleur intense pourrait avoir sur la santé des citoyens, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue vous rappelle l'importance d'être vigilant.

En période de canicule, les mécanismes naturels de refroidissement du corps n'arrivent pas toujours à régulariser la température corporelle. Certains groupes de la population sont plus vulnérables aux effets de la chaleur, notamment :

- Les nourrissons et les jeunes enfants (0 à 4 ans);
- Les personnes souffrant de maladies chroniques ou aux prises avec un problème de santé mentale;
- Les aînés.

On peut aussi ajouter à cette liste les sportifs (à qui le sentiment d'invincibilité peut jouer des tours) et les travailleurs exerçant des activités physiques intenses à l'extérieur.

Comment se protéger?

La meilleure façon de se protéger, c'est d'éviter de se placer dans des situations à risque en prenant certaines précautions simples. La Direction de santé publique vous recommande d'appliquer les mesures suivantes :

- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Éviter l'alcool, le café et les boissons très sucrées, qui favorisent la déshydratation;
- Lorsque c'est possible, passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé;
- Rechercher les endroits frais et ombragés;
- En plein air, porter un chapeau et opter pour des vêtements légers, de couleur pâle;
- Réduire l'intensité des activités physiques et déplacer les tâches qui exigent de grands efforts à des moments de la journée où il fait moins chaud, comme le matin.

Précautions à l'intention des groupes vulnérables

Chacun doit veiller au bien-être des personnes dont l'autonomie est restreinte comme les tout-petits et les aînés. Pensez à offrir de l'eau aux nourrissons entre les boires ou augmenter la fréquence des tétées. Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée. Prenez des nouvelles de vos proches plus âgés par téléphone ou rendez-leur visite pour vous assurer que tout va bien. Rappelez-leur aussi les conseils énumérés précédemment pour prévenir la déshydratation et les coups de chaleur.

UNIR NOS FORCES
POUR LE BIEN-ÊTRE
DES GENS D'ICI

HUMANISME

ENGAGEMENT

TRANSPARENCE

COLLABORATION

Pour obtenir plus d'information sur les effets de la chaleur sur la santé, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à consulter son site Web au www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca ou à communiquer avec le service Info-Santé au 8-1-1. En cas d'urgence, appelez le 911.

- 30 -

Source : *Krystina Sawyer*
Adjointe au président-directeur général -
relations médias

Pour entrevue : *Karine Godin*
Direction des ressources humaines, des
communications et des affaires
juridiques
819 764-3264, poste 45169