

Pour profiter de l'été au maximum et en santé!

Rouyn-Noranda, le 26 juin 2019 — Afin de profiter de l'été en toute prudence, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue souhaite rappeler à la population quelques mesures de prévention estivales.

EXPOSITION AU SOLEIL

Le soleil est essentiel à la vie. Cependant, il faut s'y exposer de façon sécuritaire. Une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets du soleil peut endommager la peau, causer des lésions aux yeux et augmenter le risque de cancer de la peau. Protégez-vous adéquatement et protégez vos enfants, particulièrement si vous êtes à l'extérieur entre 11 h et 15 h ou lorsque l'indice UV est égal ou supérieur à 3 et même lorsque c'est nuageux. Lorsque vous vous exposez au soleil, portez un chapeau, des vêtements longs ainsi que des lunettes de soleil et restez à l'ombre autant que possible. Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, appliquez une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 15 ou plus.

PUITS CONTAMINÉS

Ce printemps, l'eau des rivières et des lacs est montée très haut et certains secteurs ont été inondés. Ceci a pu mettre à risque de contamination les puits domestiques. Les bactéries et autres micro-organismes ayant pu s'infiltrer dans votre puits n'altèrent pas l'apparence ni le goût de l'eau. La contamination passe donc souvent inaperçue. De plus, les bactéries peuvent contaminer tous les types de puits, y compris les puits artésiens. Ceci dit, que vous soyez en zone riveraine ou non, faites analyser votre eau, simplement pour vous assurer de boire une eau saine, exempte de contaminants. Également, n'oubliez pas que le programme de compensation pour l'analyse des paramètres physico-chimiques de votre eau est toujours en vigueur. Pour plus d'information sur ce programme, consultez les sites Internet suivants :

<http://obvaj.org/projet-volontaire-danalyse-de-la-qualite-de-leau-de-votre-puits-residentiel/>

http://www.obvt.ca/activites/projets_majeurs.

**UNIR NOS FORCES
VERS L'EXCELLENCE
POUR LE BIEN-ÊTRE
DES GENS D'ICI**

HUMANISME

ENGAGEMENT

TRANSPARENCE

COLLABORATION

PÊCHE SPORTIVE

Aux amateurs de pêche, profitez bien des bénéfices de la consommation du poisson. Ce dernier contient des acides gras essentiels qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires. Cependant, certains poissons comme le doré, le brochet, l'achigan ou le touladi peuvent accumuler du mercure dans leur organisme. De façon générale, une consommation occasionnelle (deux repas par mois) ou même un excès lors d'une pêche fructueuse ne présente pas de risque significatif pour la santé.

Par contre, par prudence, nous déconseillons aux femmes enceintes ou qui allaitent de consommer les espèces de poissons mentionnées précédemment. Si vous souhaitez savoir si une restriction de consommation s'applique au poisson du lac où vous pêchez, consultez le Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce du ministère de l'Environnement et de la Lutte aux Changements climatiques (MELCC) au <http://www.environnement.gouv.qc.ca/eau/guide/localisation.asp>.

Source :
Karine Godin
APPR en communication
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Pour entrevue :
Ligne médias : 1 833 230-9633
Courriel : 08_cisssat_communications@ssss.gouv.qc.ca