

AVIS DE CHALEUR IMPORTANTE EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE PRÉVENIR LE COUP...DE CHALEUR!

Rouyn-Noranda, le 17 juin 2020 – Le soleil et l'humidité seront au rendez-vous d'ici les prochains jours en Abitibi-Témiscamingue. En effet, toutes les conditions sont rassemblées pour parler d'une vague de chaleur. 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 et les travailleurs exerçant des activités physiques intenses à l'extérieur.

Comment se protéger?

La meilleure façon de se protéger 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 avant 10 h, et en fin de journée après 16 h;
- Prendre un bain ou une douche fraîche.

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. 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

Une vague de chaleur dans le contexte de la COVID-19

Lors d'épisodes de chaleur importante, les autorités de santé publique recommandent habituellement à la population de se rafraîchir dans un endroit climatisé comme un centre d'achats ou une bibliothèque municipale. Dans le contexte actuel où plusieurs endroits publics climatisés sont fermés, il est recommandé de passer quelques heures par jour dans les endroits climatisés ou plus frais de votre résidence. Si vous vous trouvez dans un lieu public climatisé, vous devez respecter la distanciation physique de deux mètres et suivre les consignes sanitaires. Il est aussi recommandé de prendre un bain ou une douche fraîche au besoin.

Pour obtenir plus d'information sur les effets de la chaleur sur la santé, le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à consulter le site du MSSS : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/> ou à communiquer avec le service Info-Santé au 8-1-1. En cas d'urgence, appelez le 911.

Renseignements :

Service des communications

08_cierrat_communications@ssss.gouv.qc.ca

1 833 230-9633