

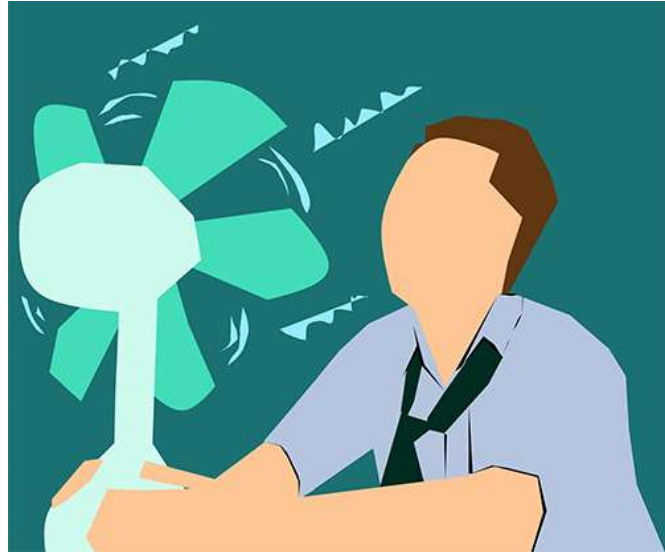
Vague de chaleur

Consignes de base pour se protéger

Qui est à risque?

Tout le monde peut être atteint de problèmes de santé liés à la chaleur, mais certaines personnes sont plus à risque, comme :

- Les personnes âgées;
- Les enfants de moins de 5 ans;
- Les personnes avec des maladies chroniques, surtout les maladies du cœur, des poumons, des reins et certains troubles de santé mentale;
- Les personnes qui ont besoin d'aide pour boire;
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur ou qui sont exposées à la chaleur d'autres sources (ex. cuisiniers).



Que peut causer la chaleur?

Elle peut causer une déshydratation dont les principaux symptômes sont :

- Une soif intense;
- Une fatigue inhabituelle;
- Des maux de tête;
- Des étourdissements;
- De l'enflure aux mains, aux pieds et aux chevilles et des crampes musculaires.

En absence d'intervention, l'état peut s'aggraver, pouvant aller jusqu'au **coup de chaleur** qui peut se reconnaître par une température du corps élevée, de la confusion et un évanouissement. Le coup de chaleur est une urgence médicale.

Que faire pour se protéger de la chaleur?

Il est recommandé de :

- Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée, même quand on ne ressent pas la soif.

- Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent. Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires;
- Éviter les boissons alcoolisées et sucrées (jus et boissons gazeuses) et celles contenant de la caféine (thé, café);
- Se rafraichir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- Pour l'adulte, se rafraichir souvent en prenant une douche ou un bain frais chaque jour ou plus au besoin. Pour les bébés et les enfants, les rafraichir en prenant un bain ou une douche tiède au moins deux fois par jour. Visitez un lieu de baignade extérieure disponible au besoin (ex. jeux d'eau, piscines);
- Passez au moins deux heures par jour dans un endroit climatisé ou plus frais, dans votre résidence ou un lieu public disponible;
- Planifier les activités et les sorties à l'extérieur à des périodes plus fraîches de la journée;
- Limiter l'intensité des activités extérieures;
- S'habiller avec des vêtements légers et se couvrir la tête d'un chapeau à large bord;
- Rester à l'ombre le plus possible.

La solidarité est importante! Si vous avez des membres de la famille, des amis ou des voisins âgés, en perte d'autonomie, demeurant seuls ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale, téléphonez-leur ou visitez-les pour avoir des nouvelles. Offrez aussi de leur apporter des boissons fraîches ou de les accompagner dans des endroits climatisés ou bien ventilés dans le respect de la distanciation et des mesures de prévention de la COVID-19.

Attention : Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Mesures particulières à prendre pour adapter l'environnement physique du milieu d'accueil

- S'assurer, tôt le matin, de fermer les stores (rideaux) et les fenêtres, notamment celles qui se trouvent sur les façades du bâtiment exposées au soleil. Les maintenir fermés jusqu'à la baisse de la température extérieure;
- S'assurer, lorsque la température extérieure est plus basse que la température intérieure du bâtiment, d'ouvrir les fenêtres le plus possible et provoquer des courants d'air;
- Utiliser le système de climatisation centrale du milieu de vie si disponible;
- Si la climatisation centrale n'est pas disponible dans le milieu d'accueil, des climatiseurs mobiles ou des ventilateurs sur pied peuvent être utilisés dans les pièces en respectant certains principes :
 - Le flux d'air provoqué par les appareils ne doit pas être dirigé vers le visage des usagers et du personnel;
 - Le flux d'air provoqué par les appareils ne doit pas être orienté vers la porte de la pièce;
 - Le système de rotation du ventilateur sur pied ne doit pas être en fonction.

Précautions supplémentaires à prendre en raison de la COVID-19

- Il est essentiel de respecter la **distance physique et l'étiquette respiratoire en tout temps**, et de **se laver les mains** avant, pendant au besoin, et après une activité.
- Le **port du couvre visage est aussi recommandé si la distance de 2 mètres ne peut pas être respectée**, particulièrement dans un lieu achalandé.
- Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas en porter.

Quoi faire quand vous remarquez une situation à risque?

- Si vous remarquez une situation où la santé d'un de vos usagers est à risque, veuillez contacter le 811 ou le 911 si la situation est urgente.
- Si vous remarquez une situation où un groupe de vos usagers est à risque ou plus vulnérables à la chaleur, car les recommandations de santé publique ne s'appliquent pas, veuillez contacter la direction de la santé publique.

Merci beaucoup pour votre attention!

Direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais

(819) 966-6484

Si vous ressentez un malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.