

CHALEUR ACCABLANTE ET MAUVAISE QUALITÉ DE L'AIR EN HAUTE CÔTE-NORD : LA SANTÉ PUBLIQUE RAPPELLE LES MESURES DE PRÉVENTION

Baie-Comeau, le 22 juin 2023 – Alors que des températures plus chaudes sont attendues au cours des prochains jours, particulièrement en Haute-Côte-Nord, la Direction de santé publique de la Côte-Nord rappelle de rester vigilant en période de chaleur accablante.

Des mesures de précaution sont généralement suffisantes pour se sentir plus confortables. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque de développer des complications, notamment les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et les personnes effectuant un travail physique exigeant à l'extérieur. La Direction de santé publique de la Côte-Nord recommande aux populations de ce secteur de diminuer leur exposition à la chaleur :

- En buvant beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Suivre les indications d'un professionnel de la santé concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu;
- En passant quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou plus frais;
- En prenant une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou en se rafraîchissant la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- En réduisant les efforts physiques, plus particulièrement dans les moments les plus chauds de la journée;
- En fermant les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille;
- En ventilant si possible sa résidence lorsque la nuit est fraîche.

Par ailleurs, une détérioration de la qualité de l'air, causée par les feux de forêt, est prévue aujourd'hui, et ce, jusqu'à samedi inclusivement. Le panache de fumée peut avoir des impacts sur la santé. La Direction de santé publique de la Côte-Nord vous recommande de diminuer votre exposition aux fumées des feux de forêt :

- En demeurant à l'intérieur des édifices;
- En fermant les fenêtres des habitations et des milieux de vie incluant les services de garde, les écoles, les milieux de travail;
- En limitant les échanges d'air avec l'extérieur, par exemple, arrêter l'échangeur d'air ou le mettre en mode recirculation;
- En limitant vos activités en plein air, surtout si elles vous fatiguent ou provoquent chez vous un essoufflement;
- En évitant de faire toute activité physique intense à l'extérieur;
- En prenant des nouvelles de vos proches qui sont vulnérables.

Il est possible de surveiller la qualité de l'air en visitant le site [PurpleAir](https://purpleair.com). Lorsque la qualité de l'air est bonne, les fenêtres peuvent être ouvertes.

Si, malgré ces mesures, certains malaises persistent ou s'accroissent, il est conseillé de consulter le service Info-Santé 811. En cas d'urgence, composez le 911.

Nous poursuivons le suivi de la qualité de l'air et des mises à jour seront diffusées au besoin.

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 962-9761, poste 414009