

CHALEUR ESTIVALE : LA SANTÉ PUBLIQUE RAPPELLE LES MESURES DE PRÉVENTION

Baie-Comeau, le 3 juillet 2019 – 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 les principales mesures de prévention à adopter lorsqu'il fait très chaud :

- Passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé comme un cinéma ou un centre commercial;
- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Réduire les efforts physiques.

La Direction de santé publique conseille aussi à la population de prendre des nouvelles des proches qui sont âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale afin de vérifier s'ils ont besoin d'aide ou s'ils doivent être accompagnés vers un lieu climatisé. Il est également important de veiller à ce que les enfants soient bien hydratés. Rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans un véhicule automobile, même pour quelques minutes.

Les personnes plus vulnérables à la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, toute la population peut souffrir de problèmes de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements ou les malaises. Toutefois, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un problème de santé mentale ou de dépendance à l'alcool ou aux drogues représentent, avec les enfants de quatre ans et moins, un groupe très vulnérable puisqu'elles peuvent avoir de la difficulté à prendre par elles-mêmes des précautions élémentaires pour se protéger de la chaleur. De plus, les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir, ce qui peut aggraver leur état de santé.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec Info-Santé en composant le 8-1-1. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1. Pour en savoir plus sur la chaleur, visitez le : www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante/.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268