

CHALEUR ACCABLANTE EN HAUTE-CÔTE-NORD ET À FERMONT : LA SANTÉ PUBLIQUE RAPPELLE LES MESURES DE PRÉVENTION

Baie-Comeau, le 5 juillet 2023 – Alors que des températures plus chaudes sont attendues au cours des prochains jours, particulièrement en Haute-Côte-Nord et à Fermont, 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 ces secteurs 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.

Si vous avez des proches vulnérables, prenez de leurs nouvelles, allez leur rendre visite ou invitez-les à la maison.

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.

Pour en savoir plus sur la chaleur, consultez le lien suivant : www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante/

- 30 -

Source : Noémie Caron
Agente d'information
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252265