

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

ATTENTION AUX DANGERS DE LA CHALEUR ACCABLANTE

Quelques conseils pour prévenir et réduire les risques à la santé

Laval, le 5 juillet 2010 – Environnement Canada prévoit des températures exceptionnellement chaudes au cours des prochains jours. Cette période de chaleur accablante, prévue pour l'ensemble du sud du Québec, peut entraîner des effets néfastes sur la santé. De telles conditions peuvent même être dangereuses pour les personnes particulièrement vulnérables à la chaleur. Préoccupée par la situation, la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval rappelle à la population les conseils de prévention en situation de chaleur accablante.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les groupes les plus affectés par la chaleur sont :

- Les nourrissons et les jeunes enfants de 0 à 4 ans.
- Les personnes âgées de plus de 65 ans.
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (cardio-vasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques, diabète et obésité).
- Les personnes vivant seules et en perte d'autonomie.
- Les personnes qui consomment certains types de médicaments, dont les diurétiques et les hypotenseurs, les antihistaminiques, les antipsychotiques et les antidépresseurs.
- Les personnes atteintes de troubles mentaux ou de toxicomanie.
- Les travailleurs et les sportifs ayant des activités physiques exigeantes ou œuvrant dans un environnement particulièrement chaud, dont une boulangerie, une buanderie ou une fonderie.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Les conseils préventifs pour éviter l'apparition de symptômes sont :

1. BIEN S'HYDRATER

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a une contre-indication médicale. L'équivalent d'un minimum de 8 verres d'eau par jour est nécessaire.
- Éviter les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées car elles déshydratent (ex : café, thé, cola).
- Prendre des repas légers et consommer des aliments frais.

2. LIMITER SON EXPOSITION AU SOLEIL ET À LA CHALEUR

- Rechercher les endroits frais. Utiliser un climatiseur pour rafraîchir son logement ou passer trois heures par jour à l'air frais ou climatisé, par exemple dans une bibliothèque, une salle de cinéma, un centre commercial ou une salle communautaire, comme un sous-sol d'église.
- Aménager son logement de façon à limiter l'entrée de chaleur (fermer les stores et les rideaux le jour, créer des courants d'air, etc.).
- Prendre une douche ou un bain tiède aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir à l'aide d'une débarbouillette humide ou d'un vaporisateur d'eau fraîche, même la nuit.
- Éviter les activités physiques et sportives intenses et soutenues.
- Se protéger du soleil en portant des vêtements légers de couleurs pâles et un chapeau.

3. VEILLER SUR SES PROCHES ET CEUX QUI NOUS ENTOURENT

- Ne pas laisser les personnes vulnérables (personnes âgées, personnes souffrant de maladies chroniques ou personnes vivant seules) sans contact en période de canicule. Un simple coup de fil ou une courte visite permettra de s'assurer que tout va bien.
- Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée même pour une brève période.
- Ne pas hésiter à téléphoner à Info-Santé (811) ou à contacter un médecin en cas de malaise.

4. PORTER ATTENTION AUX TRAVAILLEURS

Le risque de coups de chaleur est augmenté pour les travailleurs extérieurs et certains travailleurs à l'intérieur exposés à des sources de chaleur. Il faut alors réduire les durées d'exposition au soleil ou à la chaleur et l'intensité des activités. L'hydratation est importante. Il faut boire un verre d'eau aux 10 à 20 minutes, à moins d'une contre-indication médicale.

CE QU'IL FAUT SURVEILLER

Les personnes affectées par la chaleur peuvent souffrir de crampes musculaires, d'épuisement, d'étourdissement et de nausées. Un coup de chaleur peut survenir. Il s'agit d'une urgence nécessitant une assistance médicale.

Les symptômes à surveiller sont :

- Un malaise général et une fatigue intense.
- Des étourdissements, de la confusion, des troubles d'équilibre ou de comportement.
- Des maux de tête inhabituels.
- Des nausées et des vomissements.
- Des difficultés à respirer.
- Des douleurs à la poitrine.
- Des crampes musculaires, des frissons ou de la fièvre soudaine.

POUR EN SAVOIR PLUS

S'il fait très chaud et que l'on se pose des questions sur sa santé ou celle d'un proche, téléphoner à Info-Santé (811) ou visiter le site Internet www.sssslaval.gouv.qc.ca.