



EN PRÉVISION DES VAGUES DE CHALEUR : SOYEZ VIGILANT!
La Direction régionale de santé publique rappelle les mesures de prévention

Laval, le 26 juin 2014 – La région de Laval connaît à chaque année des périodes de grande chaleur. En prévision des journées très chaudes à venir, la Direction régionale de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval tient à rappeler les conseils à suivre pour prévenir les malaises liés à la température élevée.

Pour se protéger des effets de la chaleur, il faut :

- boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif, sauf indication contraire de son médecin;
- réduire les efforts physiques;
- passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé;
- se rafraîchir en prenant des bains ou des douches ou avec une serviette humide, au besoin.

Symptômes à surveiller

Les gens de tous âges peuvent souffrir d'un problème de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements, les malaises, les crampes, l'épuisement ou la perte de connaissance. Les enfants incommodés par la chaleur peuvent devenir amorphes, anormalement agités, irritables, afficher une grande faiblesse ou de la fatigue en plus de présenter les symptômes énumérés plus haut.

Les sportifs et les travailleurs sont également à risque s'ils ne respectent pas les mesures de prévention.

Garder l'œil ouvert sur son entourage

« Lorsqu'il fait vraiment très chaud, il faut s'assurer que les gens les plus vulnérables dans notre entourage ont ce qu'il faut pour faire face à cette situation. Nous devons nous soucier particulièrement des personnes âgées qui vivent seules et de celles qui éprouvent un problème de santé mentale. En prenant contact avec elles, il est possible de les inviter à prendre des précautions pour se protéger de la chaleur et de constater s'il y a des changements dans leur état général », indique le Dr Éric Goyer, directeur régional de santé publique par intérim.

Pour plus d'information, consultez le site www.lavalensante.com.

Pour des renseignements sur sa santé : composer le 811. En cas d'urgence, appeler le 911.

Pour connaître les infrastructures municipales situées à proximité de la maison afin de se rafraîchir : www.laval.ca, www.facebook.com/villedelavalpageofficielle ou composer le 311.

- 30 -

Source : Service des communications

Renseignements : Stéphanie Daigneault | Conseillère en communication
Direction régionale de santé publique
Tél. : 450 978-2121, poste 2025
sdaigneault_req13@ssss.gouv.qc.ca