



PREMIÈRES JOURNÉES TRÈS CHAUDES À LAVAL
La Direction régionale de santé publique rappelle les mesures de prévention

Laval, le 30 mai 2013 – En prévision des prochaines journées très chaudes, la Direction régionale de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Laval (DRSP) tient à rappeler les mesures pour mieux se protéger :

- Se rafraîchir en passant quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé.
- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif.
- Réduire les efforts physiques.

Lorsqu'il fait très chaud, toute la population peut souffrir de problème de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements, les malaises, les crampes, la perte de connaissance, l'épuisement ou le coup de chaleur. Les sportifs et les travailleurs sont également à risque s'ils ne respectent pas les mesures de prévention.

Gardez l'œil ouvert sur votre entourage!

La DRSP conseille de penser dès maintenant aux personnes plus vulnérables de votre entourage. Les personnes âgées et celles qui souffrent de problèmes de santé mentale représentent un groupe très vulnérable puisqu'elles peuvent avoir de la difficulté à prendre par elles-mêmes des précautions élémentaires pour se protéger de la canicule. Que ce soit un voisin, un parent ou un ami, soyez prêt à leur téléphoner ou à cogner à leur porte pour leur offrir un coup de main.

Pour des renseignements sur votre santé : www.lavalensante.com ou composer le 811. En cas d'urgence, appeler le 911. Pour des renseignements pour les travailleurs : www.cssst.qc.ca. Pour connaître les infrastructures municipales situées à proximité de la maison afin de vous rafraîchir : www.ville.laval.qc.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_reg13@ssss.gouv.qc.ca