

Directives en matière de chaleur extrême et de santé Information à l'intention du grand public

RESTEZ AU FRAIS – RESTEZ HYDRATÉ – AIDEZ LES AUTRES

Directives générales sur la santé

Gardez votre maison au frais

- Si votre maison n'est pas climatisée, gardez les fenêtres ouvertes, mais seulement lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur (comme le soir). Placez un ventilateur dans une fenêtre ou à proximité d'une fenêtre pour attirer l'air frais de l'extérieur. N'utilisez jamais un ventilateur pour faire circuler de l'air chaud intérieur lorsque les fenêtres sont fermées, car ceci peut être très dangereux et empirer des malaises graves liés à la chaleur.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four.
- Bloquez le soleil en fermant les auvents, les rideaux et les stores pendant le jour.
- Si vous avez un climatiseur avec un thermostat, réglez-le à la température la plus froide que vous pouvez supporter confortablement (entre 22 °C/72 °F et 26 °C/79 °F), ce qui réduira vos coûts d'énergie et vous soulagera de la chaleur. Si vous utilisez un climatiseur encastré dans une fenêtre, refroidissez seulement une pièce où vous pouvez vous réfugier contre la chaleur.
- Reposez-vous de la chaleur en allant passer quelques heures dans un endroit frais. Ceci pourrait être à l'ombre d'un arbre, dans une installation pour la baignade ou dans un lieu climatisé, comme un édifice public, un centre commercial, une épicerie, un lieu de culte ou une bibliothèque publique.

Gardez le corps au frais

- Allez dans la pièce la plus fraîche de la maison – souvent le sous-sol.
- Changez vos plans ou planifiez vos activités à l'extérieur pendant une période plus fraîche de la journée.
- Évitez de vous exposer au soleil. Mettez-vous à l'ombre en portant un chapeau perméable à l'air et muni d'un grand bord, ou en utilisant un parasol. S'il n'est pas possible d'éviter l'exposition au soleil, utilisez une lotion solaire à large spectre d'efficacité qui a un FPS d'au moins 15.
- Portez des vêtements lâches, pâles et fabriqués d'un tissu perméable à l'air.
- Replanifiez vos activités pendant des moments plus frais de la journée ou faites-les dans un lieu climatisé.
- Vous pouvez vous rafraîchir en prenant des douches et des bains frais jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Vous pouvez aussi vous asperger avec de l'eau froide.
- Si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une affection, consultez un médecin ou un pharmacien pour savoir si la chaleur peut aggraver votre état de santé et suivez ses recommandations.

... over

Kingston
221 Portsmouth Avenue
Kingston, ON K7M 1V5
Tel: 613-549-1232
1-800-267-7875
Fax: 613-549-7896

Cloyne
P.O. Box 59
14209 Highway 41
Cloyne, ON K0H 1K0
Tel: 613-336-8989
Fax: 613-336-0522

Napanee
41 Dundas Street
Napanee, ON
K7R 1Z5
Tel: 613-354-3357
Fax: 354-6267

Sharbot Lake
P.O. Box 149
1130 Elizabeth Street
Sharbot Lake, ON K0H 2P0
Tel: 613-279-2151
Fax: 613-279-3997

Gardez le corps hydraté

- Buvez beaucoup de liquide frais, spécialement de l'eau, avant même que vous ayez soif, pour réduire le risque de déshydratation. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation.
- Mangez plus de fruits et de légumes, car ils renferment beaucoup d'eau.
- Si vous allaitez un enfant, le lait maternel hydratera suffisamment l'enfant, mais n'oubliez pas de vous garder vous-même bien hydratée afin de pouvoir produire une quantité adéquate de lait.

Aidez les autres

- Les problèmes de santé liés à la chaleur peuvent être évités. Bien qu'une chaleur extrême puisse comporter des risques pour n'importe qui, certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. Rendez visite à vos voisins, amis et membres de la famille plus âgés ou communiquez avec eux. Faites de même pour ce qui est d'autres personnes plus vulnérables, telles que les :
 - adultes plus âgés,
 - bébés et les jeunes enfants,
 - personnes souffrant d'une maladie chronique, comme des troubles respiratoires, cardiaques ou de santé mentale,
 - personnes sans abri,
 - personnes à faible revenu,
 - personnes handicapées,
 - personnes qui travaillent quand il fait chaud,
 - personnes qui font de l'exercice quand il fait chaud.
- Ne laissez jamais des gens ou des animaux dont vous prenez soin dans un véhicule en stationnement ou directement au soleil.

Problèmes de santé liés à la chaleur – Reconnaissez-en les signes! Sachez quoi faire!

Les problèmes de santé liés à la chaleur comprennent les coups de chaleur, l'épuisement par la chaleur, l'évanouissement dû à la chaleur, l'œdème causé par la chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), l'éruption cutanée causée par la chaleur et les crampes de chaleur (crampes musculaires).

Surveillez les symptômes de problèmes de santé liés à la chaleur, tels que :

- étourdissement ou évanouissement,
- nausée ou vomissement,
- mal de tête,
- respiration et rythme cardiaque rapides,
- soif intense,
- miction réduite avec urine plus foncée que d'habitude.

Si vous ressentez un de ces symptômes pendant une période de chaleur extrême, allez immédiatement dans un endroit plus frais et buvez du liquide – de l'eau de préférence.

Un coup de chaleur est une urgence médicale! Composez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local si vous prenez soin de quelqu'un, comme d'un voisin, dont la température corporelle est élevée et qui est inconscient, confus ou ne transpire plus.

En attendant que l'aide arrive – rafraîchissez sans tarder la personne en :

- l'amenant dans un endroit frais, si cela est possible,
- appliquant de l'eau froide sur une grande partie de la peau ou des vêtements, et
- envoyant autant d'air frais que possible sur la personne.

Pour savoir où sont les endroits frais ou pour obtenir des services :

Ville de Kingston – 613 546-0000 ou www.cityofkingston.ca

Comté de Frontenac – 613 548-9400 ou www.frontenaccounty.ca

Comté de Lennox et Addington – 613 354-4883 ou www.lennox-addington.on.ca