



ÉPISODES DE CHALEUR EXTRÊME Recommandations de la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Québec, le 17 juin 2024 – Environnement Canada prévoit des journées très chaudes du mardi 18 juin au jeudi 20 juin dans la région de la Capitale-Nationale, avec des températures maximales attendues entre 30 et 34°C. Le seuil de vague de chaleur extrême serait atteint dans la région, à l'exception de Charlevoix. Ce seuil est associé à un risque accru de décès, d'hospitalisations et de visites aux urgences chez les personnes plus à risque. La chaleur et l'humidité seront à la baisse à compter de vendredi.

La Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale rappelle les conseils pour prévenir les problèmes de santé pouvant survenir lorsqu'il fait très chaud.

La chaleur, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'une humidité élevée, peut causer divers problèmes de santé comme de la **déshydratation**, de la **fatigue**, des **étourdissements**, des **malaises**, des **crampes**, de la **fièvre**, une **perte de connaissance**, de l'**épuisement** ou un **coup de chaleur**.

Les personnes les **plus à risque** sont les **personnes âgées de 65 ans et plus**, et celles qui vivent **avec une maladie chronique**, comme une maladie cardiaque, respiratoire ou rénale, le diabète ou des problèmes de santé mentale. Les **bébés et les enfants âgés de moins de cinq ans** sont également à surveiller de près.

Voici quelques recommandations pour prévenir ces problèmes de santé :

- Donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage pendant les périodes de fortes chaleurs :
 - Les personnes plus vulnérables devraient inviter régulièrement leurs proches (familles, voisins, amis) ;
 - Les proches des personnes âgées en perte d'autonomie ou vivant seules devraient régulièrement leur rendre visite.
- Hydratez-vous suffisamment :
 - Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Rafraîchissez-vous souvent :
 - Prenez une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire. Baignez-vous dans une piscine si c'est possible ;
 - Rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour. Par exemple, appliquez des linges humides froids sur le visage, les bras et le cou, et vaporisez de l'eau froide sur le visage ;
 - Passez quelques heures par jour dans des endroits climatisés ou plus frais de votre résidence. Si des lieux publics climatisés ou des piscines publiques, des jeux d'eau, des pataugeoires, des plages ou des parcs ombragés sont accessibles dans votre région, allez y passer quelques heures afin de vous rafraîchir.

- Protégez-vous de la chaleur :
 - Réduisez vos efforts physiques ;
 - Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle. Portez un chapeau à large bord fait d'un tissu permettant la circulation de l'air ;
 - Planifiez vos activités physiques pendant les périodes les moins chaudes de la journée (par exemple, avant 11 h ou après 18 h).
- Fermez les fenêtres, les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille. Ventilez si possible votre résidence lorsque la nuit est fraîche.
- Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur (cuisinière, four, sècheuse, télévision, luminaires, etc.).

Pour plus d'informations, visitez les sites Web suivants :

- CIUSSS de la Capitale-Nationale : Recommandations à suivre lors de journées chaudes
[Recommandations à suivre lors de journées chaudes | CIUSSSCN \(gouv.qc.ca\)](#)
- Québec.ca : Effets de la chaleur sur la santé
[Chaleur extrême | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

En cas de doute sur votre santé, communiquer avec le service Info-Santé au 811.

- 30 -

Source:

CIUSSS de la Capitale-Nationale
Direction adjointe des communications – relations médias
Relations.medias.ciuSSSCN@SSSS.gouv.qc.ca
418 266-1019, poste 31539



www.ciuSSSCN.ca