

Vous pensez participer aux activités du Festival d'été de Québec?
La chaleur ne doit pas être prise à la légère!

Préparez-vous. Posez les bons gestes. Sachez quoi faire.

Dans le cadre des activités du Festival d'été de Québec, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale désire transmettre à la population quelques recommandations afin de 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**. En cas de chaleur importante, la prise de drogues et la consommation d'alcool augmentent significativement les risques de déshydratation et de coups de chaleur.

Les personnes qui y sont les plus vulnérables sont les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de 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 :

- Emportez une gourde de plastique, rigide ou flexible. Elle devra être vidée à l'entrée, mais il y aura des points d'eau pour la remplir sur le site;
- Emportez des repas froids et des collations pour satisfaire vos fringales;
- Protégez-vous du soleil en portant des vêtements légers, amples et de couleur pâle, un chapeau à larges bords et des lunettes solaires;
- Emportez avec vous un siège portatif ou une couverture de sol pour pouvoir vous asseoir;
- Chaussez-vous adéquatement, utilisez vos aides à la marche pour éviter les chutes, prenez votre médication comme à l'habitude et portez vos lunettes.

Posez les bons gestes pendant l'événement :

- Appliquez une crème solaire avec un facteur de protection (FPS) de 30 et plus avant de sortir et réappliquez-en aux deux heures par la suite;
- Buvez souvent, à moins de contre-indication médicale;
- Recherchez les zones d'ombre à l'extérieur;
- Évitez les activités physiques intenses lors d'épisodes de chaleur;
- Veillez sur les personnes à l'autonomie restreinte et accompagnez-les selon leurs besoins;
- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non autonome seuls dans un véhicule;
- Identifiez les tentes et les lieux où des premiers soins peuvent être prodigués en cas de besoin;

- Identifiez les sorties du site et n'hésitez pas à vous rendre dans un endroit de fraîcheur, d'ombre et de calme pour vous reposer si vous en ressentez le besoin. Faites-vous accompagner;
- Réduisez votre rythme de travail si vous êtes un travailleur. Prenez des pauses et assurez-vous d'être bien hydraté lors d'un épisode de chaleur.

Quoi faire si vous avez besoin d'aide ou si vous êtes témoin d'un malaise?

- Assurez votre sécurité et la sécurité de la personne qui a un malaise. En cas de malaise important, allongez-la au sol et surélevez ses jambes;
- Demandez à quelqu'un d'aller chercher de l'aide chez les responsables des premiers soins déployés sur place.
- En attendant les premiers soins :
 - Placez la personne ayant perdu conscience sur le côté. Si elle a chuté, ne tentez pas de la relever ou de placer un soutien sous sa tête. Restez près d'elle pour la sécuriser en attendant les responsables des premiers soins;
 - Demandez aux gens de laisser une zone libre autour de la personne pour permettre à l'air de l'atteindre facilement;
 - Accompagnez la personne jusqu'à la tente de premiers soins ou restez avec elle jusqu'à l'arrivée des premiers soins.

Si les responsables des premiers soins sont inaccessibles, en cas d'urgence, vous pouvez toujours composer le 911 ou vous rendre immédiatement à l'urgence.

Les personnes qui désirent obtenir davantage d'informations sur des questions touchant la santé peuvent contacter en tout temps le service Info-Santé/Info-Social en composant le 8-1-1.

Liens utiles :

- Quebec.ca/santé
- ciussscn.ca/chaleur
- [Foire aux questions : FEQ](#)