

Hygiène et salubrité

Vos activités d'hébergement et d'accueil exigent de votre part, un grand respect des normes en termes d'hygiène et de salubrité. En effet, que ce soit lié au critère « Sécurité et salubrité du milieu de vie » des critères généraux déterminés par le ministre, ou encore, au service de soutien et d'assistance commun « Préparer et assurer le service des repas », la notion de respect des règles d'hygiène et de salubrité est primordiale.

Voici un rappel de quelques consignes de base ¹:

- ❖ La température de votre réfrigérateur devrait être de 4 °C ou moins et celle de votre congélateur de -18°C ou moins.
- ❖ Ne décongelez jamais un aliment potentiellement dangereux (viandes crues et cuites, œufs et produits des œufs, lait et produits laitiers, poissons et fruits de mer crus, fumés et transformés, etc.) à la température de la pièce. Prévoyez plutôt une décongélation au réfrigérateur, au four à micro-ondes (tout de suite avant la cuisson), au four traditionnel (en combinant la décongélation et la cuisson) ou dans un contenant placé sous de l'eau potable maintenue à une température de 21 °C ou moins en veillant à ce que l'aliment soit complètement submergé.
- ❖ Respectez les températures de cuisson sécuritaires des viandes, poissons et fruits de mer et des œufs.
- ❖ Refroidissez le plus rapidement possible, les aliments potentiellement dangereux pour qu'ils atteignent une température de 0 °C à 4 °C.

Pour plus de renseignements, nous vous invitons à consulter le site internet du MAPAQ qui regorge de renseignements utiles et de conseils quant à l'hygiène et la salubrité alimentaire.

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Pages/Accueil.aspx>

L'été est à nos portes

Mesures préventives estivales

La direction générale de la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) désire sensibiliser la population sur les comportements préventifs à adopter en période de chaleur accablante pour réduire les effets néfastes de celle-ci sur la santé.

À l'aube de la période estivale, pendant laquelle nous serons fort probablement exposés à des épisodes de chaleur importante, voici quelques rappels et recommandations afin de réduire les effets néfastes sur votre santé et de celle des usagers que vous hébergez.



¹[Salubrité des aliments | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

Chaleur accablante ou extrême

La chaleur accablante se caractérise par une température de 30°C ou plus et un indice humidex (effet combiné de la température et du taux d'humidité) qui atteint ou dépasse 40°C. La définition de chaleur extrême varie selon les régions. En moyenne, la température doit se situer entre 31 et 33°C, le jour et entre 16 et 20°C, la nuit pendant 3 journées consécutives.

Personnes à risque

Certaines personnes sont plus sensibles aux rayons UV car elles ont naturellement moins de mélanine dans la peau. La mélanine est le pigment noir, qui absorbe les rayons UV, contribuant ainsi à protéger la peau. Les personnes le plus à risque de subir des dommages après avoir été exposées à ces rayons, sont celles ayant une peau pâle, des yeux bleus, et des cheveux blonds ou roux. Vous devez toujours vous protéger, même si le ciel est nuageux.

Comment se protéger

Suivez les conseils de prévention et les règles de sécurité

Pour diminuer les risques, lors d'un épisode de chaleur accablante ou extrême, évitez les excès de chaleur qui mettent le corps à l'épreuve et peuvent avoir des répercussions sur la santé. Voici quelques recommandations :



40° —
30° —
20° —

Il fait très CHAUD!

Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

-  buvez **beaucoup d'eau**, sans attendre d'avoir soif ;
-  fermez les **rideaux ou stores** lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche ;
-  passez quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ?
Appelez Info-Santé au 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :
Québec.ca

Protégez les enfants

La peau des enfants est plus sensible aux rayons du soleil que celle des adultes. Évitez d'exposer les enfants au soleil sans protection entre 11 h et 15 h. Donnez-leur l'exemple en adoptant les mesures de protection recommandées.



Il fait très CHAUD!

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau régulièrement et si possible l'équiper d'une gourde ;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
- de lui faire prendre un bain frais aussi souvent que nécessaire ;
- de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;
- de planifier ses activités extérieures idéalement avant 10 h et après 16 h ;
- de l'habiller avec des vêtements légers ;
- de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.

Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tette plus souvent.
Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?
Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1. Pour en savoir plus : Quebec.ca

Votre gouvernement Québec



Du 1^{er} au 7 juin
Semaine québécoise
des personnes
handicapées

Dans un monde plus inclusif, je peux me réaliser.

Laissez-nous contribuer à 100 % de nos capacités.

Québec.ca/hqph

Votre gouvernement Québec Québec

Semaine québécoise des personnes handicapées

La Semaine québécoise des personnes handicapées se déroulera du 1^{er} au 7 juin. Chacune et chacun de nous pouvons améliorer la participation des personnes handicapées à la vie en société. Dans un monde plus inclusif et un environnement adapté, elles peuvent se développer et se réaliser. Découvrez différentes idées pour agir dès maintenant sur le site internet suivant :

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/evenements/semaine-quebecoise-des-personnes-handicapees.html>