

LA CHALEUR NE DOIT PAS ÊTRE PRISE À LA LÉGÈRE

Recommandations de la Santé publique 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 la **déshydratation**, la **fatigue**, les **étourdissements**, les **malaises**, les **crampes**, la **fièvre**, la **perte de connaissance**, l'**épuisement** ou le **coup 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.

Recommandations

Attention aux longues expositions extérieures!

Les personnes qui participeront aux activités liées à la visite du pape François devront vraisemblablement attendre de longues heures à l'extérieur. En contexte de canicule, voici quelques recommandations à favoriser :

- Prévoyez d'emporter suffisamment d'eau avec vous et des collations pour les périodes passées à l'extérieur;
- Protégez-vous du soleil en portant un chapeau à large bord et des vêtements légers.

Attention aux personnes vulnérables!

La population et les personnes plus vulnérables à la chaleur sont invitées à observer ces quelques conseils, tout en prenant en compte les mesures de distanciation physique en vigueur :

- Passez au moins deux heures par jour dans un endroit frais ou climatisé. Si vous n'avez pas accès à un climatiseur, fréquentez des lieux climatisés quelques heures pendant la journée (ex. : centres commerciaux, cinémas, bibliothèques, etc.);
- Buvez souvent, à moins de contre-indication médicale;
- Évitez les activités physiques intenses;
- Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour et rafraîchissez-vous avec une serviette mouillée;
- Recherchez l'ombre à l'extérieur. Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle, un chapeau à large bord et des lunettes solaires. L'utilisation d'une crème solaire avec un facteur de protection de 30 et plus est recommandée;
- Limitez l'entrée de chaleur dans votre logis, par exemple en fermant les rideaux le jour, en créant des courants d'air, etc.);
- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non autonome seule dans un véhicule, même avec les fenêtres entrouvertes et même pour une courte période;
- Réduisez votre rythme de travail et assurez-vous d'une bonne hydratation si vous êtes un **travailleur** devant poursuivre ses activités. Alternez plus fréquemment entre période de travail et période de repos.
- Assurez-vous d'une bonne hydratation si vous vous rendez aux rassemblements entourant la visite du pape ou à d'autres grands événements;

- N'hésitez pas à téléphoner ou à visiter des membres de votre famille, des amis ou des voisins en perte d'autonomie demeurant seuls pour vous assurer de leur bien-être. Les accompagner, par exemple, dans un endroit frais peut contribuer à leur éviter des problèmes de santé liés à la chaleur.

Attention aux jeunes enfants!

Les bébés et les jeunes enfants âgés de moins de cinq ans sont à surveiller lorsque la température extérieure est chaude et humide. Voici quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez l'enfant en période de chaleur :

- Faire boire les enfants plus souvent;
- Rafraîchir les enfants dans un bain tiède plusieurs fois par jour;
- Évitez de les exposer au soleil et de les laisser à l'extérieur entre 10 h et 15 h;
- Couvrir leur tête d'un chapeau à large bord si vous devez sortir et les habiller avec des vêtements légers;
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit placé contre le mur;

Les critères pour définir la chaleur

Épisode de chaleur : la température atteint 30 °C ET le facteur humidex est de 40 ET ces deux conditions durent pendant au moins une heure.

Chaleur extrême : la température atteint 31 °C le jour, 18 °C la nuit et, à titre indicatif, un indice humidex de 37 durant au moins trois jours consécutifs. Ces critères sont spécifiques à la région de la Capitale-Nationale. Les impacts sur la santé, notamment les décès, s'accroissent lors des épisodes de chaleur extrême.

Les personnes qui désirent obtenir davantage d'information sur les questions touchant leur santé ou celle d'un proche peuvent contacter en tout temps la ligne [Info-Santé 811](#), afin de parler avec une infirmière. Celle-ci sera en mesure de les conseiller et de les orienter, au besoin, vers une ressource adéquate.

Nous vous invitons à consulter le site du Gouvernement du Québec concernant [les effets de la chaleur sur la santé](#).

En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous immédiatement [à l'urgence](#).

Pour plus de détails : ciussscn.ca/visitepapale