



## CHALEUR EXTRÊME

### RECOMMANDATIONS POUR LE PERSONNEL TRAVAILLANT AUPRÈS D'USAGERS

- En situation d'urgence, faire le 911.
- En cas de malaise chez un usager ou pour plus d'information, contacter le service Info-Santé 811.
- Se référer en tout temps à l'**avis de santé publique « Chaleur extrême »**.
- Escalader à votre supérieur immédiat tout enjeu ou préoccupation en lien avec la chaleur.

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LE PERSONNEL TRAVAILLANT AUPRÈS DES USAGERS

- S'assurer que l'usager passe minimalement 2 heures par jour dans un endroit frais ou climatisé;
- Offrir à l'usager de l'eau souvent, à moins de contre-indication médicale;
- Éviter les activités physiques intenses;
- S'assurer que l'usager prenne minimalement une douche ou un bain frais par jour.
- Rafraîchir l'usager avec une serviette mouillée aussi souvent que nécessaire;
- Rechercher l'ombre à l'extérieur lors des activités ou des déplacements avec l'usager;
- Favoriser chez l'usager le port de vêtements légers, amples et de couleurs pâles, d'un chapeau à large rebord et des lunettes solaires;
- Limiter l'entrée de chaleur dans le milieu de vie (fermer les rideaux le jour, créer des courants d'air, etc.);
- Pour l'usager travaillant sur des plateaux de travail à l'extérieur ou dans des environnements chauds et mal ventilés : réduire le rythme de travail, assurez une bonne hydratation et alterner plus fréquemment les périodes de travail et les périodes de repos;
- Ne jamais laisser un usager non autonome seul dans un véhicule.

***Attention aux bébés et jeunes enfants!***

- Les faire boire plus souvent;
- Les rafraîchir dans un bain tiède plusieurs fois par jour;
- Éviter de les exposer au soleil et de les laisser à l'extérieur entre 10 h et 15 h;
- À l'extérieur, les habiller avec des vêtements légers et couvrir la tête d'un chapeau à large bord;
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit placé contre le mur;
- Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule.

**RECOMMANDATIONS POUR LE PERSONNEL  
TRAVAILLANT AUPRÈS D'USAGERS À DOMICILE**

---

Effectuer des appels de courtoisie ou visiter les usagers à domicile qui sont seuls et/ou vulnérables à la chaleur. Lors de ces appels :

- Rappeler les recommandations de santé publique;
- Référer vers les mesures mises en place par la municipalité;
- Réitérer l'offre du 811.

Lorsque cela est possible, les accompagner dans un endroit frais afin de contribuer à leur éviter des problèmes de santé liés à la chaleur.