

Visite du pape François 27-28-29 juillet 2022



Recommandations afin de prévenir
certains **problèmes de santé**
qui pourraient survenir au cours des festivités

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

Les **personnes les plus vulnérables** qui doivent attendre de longues heures à l'extérieur sont plus susceptibles de ressentir des effets sur leur santé. Ainsi, les **personnes âgées** et celles qui souffrent de **maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète, de problèmes de santé mentale**, de même que les **femmes enceintes**, les **bébés et les enfants âgés de moins de cinq ans** doivent poser les bons gestes afin de prévenir les problèmes de santé.

La chaleur ne doit pas être prise à la légère, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'une humidité élevée, l'intensité du soleil, la pluie ainsi que la faim et le fait de rester debout et essentiellement immobile pendant de longues périodes peuvent avoir des impacts importants sur la santé, surtout pour les personnes vulnérables. Parmi les problèmes susceptibles d'être occasionnés, notons la **déshydratation**, la **fatigue**, les **étourdissements**, les **malaises**, les **crampes**, la **fièvre**, la **perte de connaissance**, l'**épuisement**, le **coup de chaleur**, l'**hypoglycémie**, l'**hypotension** et les **chutes**.

Voici quelques recommandations pour prévenir ces problèmes de santé :

- Emportez suffisamment **d'eau** avec vous;
- Apportez 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 large bord et des **lunettes solaires**;
- Emportez avec vous un **siège portatif ou une couverture** de sol pour pouvoir vous asseoir;
- Emportez au besoin un **parasol ou un parapluie** pour vous protéger en fonction des conditions météorologiques;
- 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 de 30 et plus avant de sortir et réappliquez-en aux 2 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.
- Assurez-vous d'être accompagné si vous êtes à risque de déséquilibres ou de chutes et repérez les **aires de repos** afin d'éviter un épuisement et de pouvoir les prévenir. Envisagez l'utilisation d'un **fauteuil roulant** ou planifiez de vous faire accompagner en voiture près du site afin d'éviter l'épuisement.
- Ne laissez jamais un enfant ou une personne non autonome seuls dans un véhicule;
- Soyez attentifs et évitez les **obstacles** ou **inégalités** au sol qui pourraient vous faire chuter;
- Soyez attentif aux **symptômes d'étourdissements** et assoyez-vous dès que vous en ressentez le besoin. N'hésitez pas à vous appuyer aux surfaces ou aux objets solides situés à proximité si vous pensez qu'une chute est imminente;
- 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 du malaise de quelqu'un?

- Assurez votre sécurité et la sécurité de la personne qui a un malaise. En cas de malaise important, **allongez la personne 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 ni 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 jusqu'à l'arrivée des premiers soins.

Si les responsables des premiers soins sont inaccessibles, en cas d'urgence, vous pouvez toujours **composer le 9-1-1** 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

Recommandations à suivre lors de la visite du pape François :
ciussscn.ca/visitepapale

Conseils généraux en santé :
quebec.ca/sante

Site Web officiel de la visite du pape François au Canada :
visitepapale.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 