

Recommandations de la Direction de santé publique des Laurentides **Chaleur accablante annoncée dans les prochains jours**

Saint-Jérôme, le 4 juin 2021 – En raison des températures chaudes annoncées dans les prochains jours, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides invite la population à prendre quelques précautions afin d'éviter les problèmes de santé liés à la chaleur. Ces mesures sont valables, même en temps de pandémie :

Recommandations

La chaleur intense pouvant entraîner une détérioration rapide de l'état de santé, les autorités de santé publique recommandent de :

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour, sans attendre d'avoir soif (ou selon les indications du médecin, s'il y a lieu);
- Éviter de consommer des boissons alcoolisées pour ne pas aggraver la déshydratation;
- Passer au moins 2 heures par jour dans un endroit frais ou climatisé;
- Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchir plusieurs fois la peau avec une serviette mouillée;
- Réduire les efforts physiques;
- Porter des vêtements légers;
- Ne jamais laisser une personne seule dans une voiture ou une pièce mal ventilée.

La Direction de santé publique des Laurentides conseille aussi à la population de prendre des nouvelles de leurs proches âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale afin de s'assurer de leur bien-être.

Symptômes liés à la chaleur accablante

Parmi les symptômes liés à la chaleur accablante, notons : les maux de tête, les crampes musculaires, l'épuisement, la déshydratation, une température corporelle élevée et l'enflure des mains, des pieds et des chevilles.

Qui sont les personnes à risque?

Lorsqu'il fait chaud, toute la population peut souffrir de problèmes de santé. Cependant, certaines personnes sont plus vulnérables et peuvent voir leur état de santé se dégrader rapidement :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires, rénales ou de diabète;
- Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale (surtout schizophrénie) ou dépendance à l'alcool ou aux drogues;
- Les personnes qui travaillent physiquement ou qui pratiquent des exercices intenses à l'extérieur;
- Les enfants âgés de 0 à 4 ans.

Chaleur en temps de pandémie

Même lors des journées chaudes, il est essentiel de continuer à respecter les consignes sanitaires, notamment la distanciation physique.

Pour plus de renseignements sur les questions touchant la santé, vous pouvez vous adresser en tout temps au service Info-Santé en composant le 811.

Pour toutes urgences, appelez le 911.

« Nous invitons les citoyens à demeurer vigilants et prudents face à ces premières journées de chaleur en suivant nos recommandations afin d'éviter tout problème de santé lié à la canicule annoncée », de préciser D'Éric Goyer, directeur de santé publique des Laurentides.

Pour obtenir plus d'information sur les effets de la chaleur intense sur la santé et les précautions recommandées, la population est invitée à consulter le www.santelaurentides.gouv.qc.ca