

Chaleur estivale

### La Direction de santé publique des Laurentides rappelle les mesures de prévention

**Saint-Jérôme, le 12 mai 2022** – Une vague de chaleur au début de la période estivale, alors que la population n'est pas acclimatée aux températures élevées, rend les citoyens davantage vulnérables et peut aussi avoir des effets sur la santé. Saviez-vous que cela peut prendre jusqu'à deux semaines à une personne en bonne santé pour s'habituer à une température plus élevée?

La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides invite la population à bien profiter de la période estivale, mais rappelle les principales mesures de prévention et de précaution à adopter lorsqu'il fait très chaud :

- Passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé comme une bibliothèque ou un centre commercial;
- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Réduire les efforts physiques.

La Direction de santé publique des Laurentides conseille aussi à la population de prendre des nouvelles de leurs proches qui sont âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale afin de vérifier s'ils ont besoin d'aide ou s'ils doivent être accompagnés vers un lieu climatisé. Il est également important de veiller à ce que les enfants soient bien hydratés. Rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans un véhicule automobile, même pour quelques minutes.

#### Les populations plus vulnérables à la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, toute la population peut souffrir de problème de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements ou les malaises. Toutefois, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un problème de santé mentale ou de dépendance à l'alcool ou aux drogues représentent, avec les enfants de quatre ans et moins, un groupe très vulnérable.

Ces personnes peuvent avoir de la difficulté à prendre par elles-mêmes des précautions élémentaires pour se protéger de la chaleur. De plus, les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir, ce qui peut aggraver leur état de santé.

Les sportifs et les travailleurs sont également à risque s'ils ne respectent pas les mesures de prévention. Les travailleurs exerçant des tâches exigeantes à l'extérieur ou utilisant des équipements et des procédés dégageant de la chaleur sont particulièrement à risque aux coups de chaleur.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec Info-Santé en composant le 811. En cas d'urgence, appelez le 911. Pour en savoir plus sur la chaleur, consultez [www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)