

Publication immédiate

Avertissement de chaleur accablante

Sherbrooke, le 31 août 2010 – La Direction de santé publique de l'Estrie tient à informer la population en ce qui a trait à la vague de chaleur qui touche actuellement la région.

Retour à l'école

Les parents et le personnel enseignant doivent porter une attention particulière aux élèves de retour sur les bancs d'école, puisque la plupart des établissements scolaires sont non climatisés et que plusieurs écoles sont localisées dans un ilot de chaleur.

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est recommandé de suivre les trois règles d'or suivantes :

- **Hydratation** : Encourager les élèves à boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Par exemple, chaque élève pourrait avoir une bouteille d'eau en classe.
- **Fraîcheur** : Lors de périodes d'activité à l'extérieur, identifier des abris à l'ombre à proximité des terrains de jeux et y prévoir des pauses fréquentes.
- **Répit** : Modifier l'horaire de manière à déplacer les activités sportives extérieures (ex. : partie de soccer) tôt le matin ou en fin de journée.

L'indice UV étant très élevé, il est de mise de pourvoir les enfants de crème solaire.

Rappel de la population à risque

Tout le monde est susceptible de souffrir des troubles liés à la chaleur. Certaines personnes sont cependant plus à risque de développer des complications :

- Personnes âgées de plus de 65 ans
- Personnes vivant seules ou en perte d'autonomie
- Bébés et jeunes enfants de 0-4 ans
- Porteurs de maladies chroniques (ex. : maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires, respiratoires, rénales, etc.)
- Personnes avec troubles de santé mentale
- Personnes qui prennent certains médicaments
- Personnes avec maladie fébrile aiguë
- Personnes habitant dans un ilot de chaleur urbain sans accès à la climatisation
- Travailleurs et sportifs ayant des activités physiques exigeantes
- Consommateurs de drogues et d'alcool

Impacts sur la population

Contrairement à l'épisode de chaleur extrême vécu en juillet dernier, la situation est moins préoccupante puisque cette vague de chaleur s'annonce d'une moins grande intensité. De plus, une vague survenant plus tardivement en saison est souvent accompagnée d'impacts sanitaires moins importants vu l'acclimatation de la population à la chaleur au cours de l'été. Finalement, à ce stade-ci de l'année, la période quotidienne d'ensoleillement est réduite ce qui limite le temps d'exposition d'un individu à la chaleur et favorise son temps de récupération à des températures moins élevées.

Pour plus d'information sur la chaleur accablante, visitez le www.santeestrie.qc.ca ou communiquez avec Info-Santé au 8-1-1.

- 30 -

Source : Yan Quirion
Service des communications
Tél. : 819 829-3400, poste 42007