

PUBLICATION IMMÉDIATE

VAGUE DE CHALEUR : SURVEILLEZ LES SIGNES DE DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ

Sherbrooke, le 19 juin 2020 — La coordination de la sécurité civile du CIUSSS de l'Estrie – CHUS lance l'étape de mobilisation de son plan de gestion des épisodes de chaleur extrême en raison des prévisions d'Environnement Canada. La Direction de santé publique de l'Estrie désire rappeler que les températures très élevées peuvent avoir des impacts importants sur la santé. Cette chaleur peut aggraver la condition des personnes déjà malades et même causer la mort.

Attention particulière pour certaines personnes

La chaleur peut avoir des effets sur tout le monde, mais certains groupes sont plus vulnérables :

- personnes âgées;
- personnes avec maladie chronique (ex. : maladie cardiaque, rénale, etc.);
- personnes avec troubles de santé mentale;
- personnes ayant des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- personnes vivant seules ou en perte d'autonomie;
- personnes qui n'ont pas accès à un endroit frais ou climatisé;
- bébés ou les jeunes enfants;
- travailleurs, travailleuses, sportifs et sportives ayant des activités physiques exigeantes.

On connaît tous une personne jugée vulnérable à la chaleur en raison de problèmes de santé physique ou mentale. Il est primordial de rester en contact avec cette personne en période de chaleur, en particulier si elle vit seule ou si elle est en perte d'autonomie.

Ces personnes peuvent présenter plus rapidement des signes de détérioration de la santé, notamment de la déshydratation, des malaises, des étourdissements, de la fatigue, des maux de tête, des crampes, de la difficulté à respirer, des coups de chaleur, des pertes de connaissance, des douleurs à la poitrine et une enflure des jambes.

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est recommandé de :

1. **BIEN S'HYDRATER** : Boire beaucoup de liquides variés (ex. : eau, jus dilué avec de l'eau, boisson pour sportifs sans caféine) sans attendre d'avoir soif ou selon les quantités indiquées par le médecin.
2. **RESTER AU FRAIS** : Passer au moins deux heures par jour dans un endroit frais (idéalement avec climatisation).
3. **RÉDUIRE LES EFFORTS** : Réduire les efforts et les activités physiques à l'extérieur, particulièrement en après-midi.

Quelques trucs pour prévenir la déshydratation chez l'enfant :

- Faire boire plus souvent :
 - pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent;
 - pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.
- Éviter de sortir l'enfant en après-midi.
- Ne pas l'exposer au soleil.
- Si vous devez sortir, faire porter des vêtements légers qui couvrent tout le corps et couvrir la tête d'un chapeau à large bord.
- Garder l'enfant en couche à l'intérieur de la maison.
- S'assurer que l'air circule bien autour du lit et éviter que le lit soit collé au mur.
- Rafraîchir l'enfant dans un bain tiède plusieurs fois par jour.

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture avec les fenêtres fermées ou une pièce fermée, même quelques minutes.

Pour ceux et celles qui ne peuvent pas climatiser leur habitation, des visites fréquentes dans des lieux de rafraîchissement, comme des parcs et des piscines, ou dans des endroits climatisés, comme les centres commerciaux, sont souhaitables. Un repos de quelques heures par jour dans un endroit climatisé est une mesure efficace pour réduire les problèmes de santé liés à la chaleur extrême.

Pour vous aider à identifier les troubles de santé possibles en fonction des symptômes et pour connaître les actions concrètes à entreprendre, [consultez l'outil d'aide à la décision](#).

Pour plus d'information sur les effets de la chaleur sur la santé, visiter le santeestrie.qc.ca/chaleur ou communiquer avec Info-Santé au 811. En cas d'urgence, appeler le 911.