

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Veille de chaleur extrême

La Direction de santé publique de Lanaudière rappelle les mesures de prévention

Joliette, le 17 juin 2024 - La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière tient à informer la population que des chaleurs extrêmes débiteront dans les prochains jours.

Voici les principales mesures de prévention à adopter lors de chaleur intense :

- Buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Passez quelques heures par jour dans un endroit frais ou à l'air climatisé et informez-vous des options offertes dans votre municipalité pour vous rafraîchir;
- Réduisez vos efforts physiques et portez des vêtements légers;
- Fermez les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille et aérez, si possible la nuit ou tôt le matin, lorsque la température est fraîche;
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage;
- Utilisez l'eau pour rafraîchir votre peau : prenez une douche ou un bain frais au moins 1 fois par jour et humectez souvent votre corps avec une serviette mouillée ou un vaporisateur d'eau. Il est aussi possible de rafraîchir les enfants en jouant avec de l'eau (jeux d'eau, boyau d'arrosage, pataugeuse, etc.).

Rappelons, finalement, qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans une pièce chaude peu aérée ni dans une voiture, ne serait-ce que quelques minutes.

Les personnes les plus à risque de présenter des complications liées à la chaleur sont :

- Les enfants de 0 à 5 ans;
- Les personnes âgées;
- Les personnes vivant seules ou en perte d'autonomie;
- Les personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaires, respiratoires, rénales, diabète), de troubles de santé mentale, ou de dépendance (alcool, drogues);
- Les personnes qui n'ont pas accès à des endroits climatisés;
- Les travailleurs au métier exigeant physiquement, exposés au soleil ou à la chaleur, ou portant des équipements de protection individuelle pendant une longue période;
- Les personnes faisant de l'exercice intense dehors ou dans des locaux mal ventilés non climatisés;
- Les femmes enceintes.

Quels sont les symptômes à surveiller?

- Mal de tête;
- Crampes musculaires;
- Enflure des mains, des pieds et des chevilles;
- Fatigue inhabituelle ou épuisement;

- Signes de déshydratation : bouche et peau sèches, forte soif, urine foncée, pouls et respiration rapides;
- Nausées ou vomissements.

En présence de ces symptômes, rendez-vous sans tarder dans un endroit frais et buvez de l'eau. Pour toute question sur votre état de santé, communiquez avec Info-Santé 811 ou consultez un professionnel de la santé.

S'il y a **présence de fièvre, d'étourdissements, de confusion ou de perte de conscience**, il pourrait s'agir d'un coup de chaleur; c'est une **urgence médicale**. Composez le **9-1-1** pour obtenir une assistance immédiate.

Pour en savoir davantage sur les symptômes nécessitant la surveillance de l'état de santé et sur les moyens que vous pouvez prendre pour prévenir les effets de la chaleur, consultez les pages [Effets de la chaleur sur la santé](#) et [Chaleur extrême](#) du site Internet Quebec.ca.