

## AVIS À LA POPULATION

### Vague de chaleur extrême dans l'Est-du-Québec :

#### la direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent rappelle ses recommandations

**Rimouski, le 18 juin 2020** – Le temps chaud qui sévit actuellement au Bas-Saint-Laurent, plus particulièrement dans les secteurs de La Matapédia et du Témiscouata, incite la Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent à rappeler ses recommandations afin de prévenir les problèmes de santé en période de chaleur extrême.

La chaleur ne doit pas être prise à la légère. Elle peut notamment entraîner divers problèmes de santé comme la déshydratation, la fatigue, les étourdissements, les malaises, les crampes, la fièvre, la perte de connaissance, l'épuisement, la détérioration de l'état de santé de personnes souffrant de certaines maladies physiques ou mentales ou le coup de chaleur.

Les personnes les plus vulnérables sont les personnes âgées et celles qui souffrent de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale. Les bébés et les enfants âgés de

**Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est fortement encouragé de suivre les recommandations suivantes :**

#### **Chez les bébés et les jeunes enfants**

- s'assurer de leur faire boire de l'eau régulièrement, et si possible leur fournir une gourde;
- les rafraîchir plusieurs fois par jour (bain ou douche tiède, serviette mouillée);
- les protéger de la chaleur en les habillant de vêtements légers, en couvrant leur tête d'un chapeau à large bord;
- limiter l'intensité des activités extérieures, et planifier au possible les activités avant 10 h ou après 16 h, alors que la chaleur est moins intense;
- **Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ni dans une pièce où l'air ne circule pas, même quelques minutes.**

#### **Chez les adultes et les personnes vulnérables**

- boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu;
- passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou plus frais de votre résidence;
- prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- éviter l'alcool;
- réduire les efforts physiques;
- porter des vêtements légers;
- fermer les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille, et ventiler si possible votre résidence lorsque la nuit est fraîche;
- donner des nouvelles à vos proches et ne pas hésiter à demander de l'aide à votre entourage.

**On connaît tous et toutes 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 est en perte d'autonomie.**

- Pour les travailleurs qui doivent poursuivre leurs activités, réduisez votre rythme de travail et assurez-vous d'une bonne hydratation. Alternez plus fréquemment les périodes de travail et les périodes de repos

Pour plus d'information sur les mesures pour prévenir les effets de la chaleur sur la santé, la population est invitée à consulter le Portail santé mieux-être à l'adresse [Quebec.ca](http://Quebec.ca), à communiquer avec Info-Santé au 8-1-1 ou encore à se renseigner auprès d'un professionnel de la santé. **En cas d'urgence, il faut composer le 9-1-1.**

– 30 –

Information : Ariane Doucet-Michaud  
Conseillère-cadre aux communications stratégiques  
à la présidence-direction générale et relations avec les médias  
418 734-2112 (bureau)  
418 318-4751 (cellulaire)  
ariane.doucet.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca  
[www.cisss-bsl.gouv.qc.ca](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca)

*Merci de prendre note des nouvelles coordonnées des relations médias*