

Chaleur accablante : la Direction de santé publique des Laurentides émet ses recommandations

Saint-Jérôme, le 20 juin 2016 – En raison de la chaleur des derniers jours et afin de prévenir les effets néfastes de cette chaleur sur l'état de santé, la Direction de santé publique des Laurentides invite la population à prendre quelques précautions.

« Quand il fait 30 °C ou plus, on doit se protéger de la chaleur. Elle peut causer des maux de tête, des crampes musculaires, de l'épuisement et de la déshydratation. Ces symptômes doivent être pris au sérieux, car ils peuvent mener à une hospitalisation », explique Dr Éric Goyer, directeur de santé publique des Laurentides. Les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques, de problèmes sévères de santé mentale ou de dépendance à l'alcool et aux drogues, ainsi que les personnes qui travaillent physiquement ou qui pratiquent des exercices intenses à l'extérieur sont particulièrement à risque.

Voici quelques précautions à prendre pour améliorer son confort et diminuer les risques pour sa santé :

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour (ou selon les indications du médecin, s'il y a lieu);
- Éviter de consommer des boissons alcoolisées pour ne pas aggraver la déshydratation;
- Passer au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais (comme un centre commercial, une bibliothèque ou autre);
- Prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchir plusieurs fois la peau avec une serviette mouillée;
- Réduire les efforts physiques;
- Porter des vêtements légers;
- Prendre des nouvelles de ses proches qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

Pour obtenir plus d'informations, visitez le <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/>.

-30-

Source : Direction générale
Service des relations médias, relations publiques et à la communauté
450 432-2777, poste 22898