

Chaleur estivale

### **La Direction de santé publique des Laurentides rappelle les mesures de prévention**

**Saint-Jérôme, le 26 mai 2023** – Une vague de chaleur au début de la période estivale, alors que la population n'est pas encore habituée aux températures élevées, peut créer des effets sur la santé. Saviez-vous que cela peut prendre jusqu'à deux semaines à une personne en bonne santé pour s'habituer à une température plus élevée?

La Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides invite la population à profiter de l'été, mais souhaite rappeler les principales mesures de prévention et de précaution à adopter lorsqu'il fait très chaud :

- Réduire les efforts physiques;
- Boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- Passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé comme une bibliothèque ou un centre commercial;
- Prendre des nouvelles de ses proches, particulièrement s'ils sont âgés ou qu'ils souffrent de problèmes de santé. Les accompagner vers un lieu climatisé, au besoin;
- Veiller à ce que les enfants soient bien hydratés.

Rappelons qu'il ne faut jamais laisser un enfant seul dans un véhicule automobile, même pour quelques minutes.

Les sportifs et les travailleurs sont également à risque s'ils ne respectent pas les mesures de prévention. Les travailleurs exerçant des tâches exigeantes à l'extérieur ou utilisant des équipements dégageant de la chaleur sont particulièrement à risque aux coups de chaleur.

Pour obtenir plus de renseignements, contactez Info-Santé au 811.

En cas d'urgence, appelez le 911.

Pour en savoir plus sur comment prévenir les effets de la chaleur, consultez [santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca) et [quebec.ca/chaleur-extreme](http://quebec.ca/chaleur-extreme).