

Chaleur, drogues et alcool

Profitez pleinement de l'été en toute sécurité

Pendant l'été, la combinaison de chaleur élevée, d'un taux d'humidité élevé et de smog peut être très dangereuse.

Vous devez être très prudent si vous :

- buvez beaucoup;
- avez des troubles cardiaques ou respiratoires;
- prenez des médicaments pour traiter des problèmes de santé mentale.
- utilisez des drogues illicites;
- êtes âgé;

Certains médicaments réduisent la capacité du corps à réguler sa température. Si vous prenez deux médicaments ou plus, le risque d'avoir des problèmes de santé liés à la chaleur pourrait être encore plus élevé. (Voir le dépliant Les médicaments et la chaleur).

La chaleur intense et un taux d'humidité élevé peuvent aussi être dangereux pour :

- les personnes âgées;
- les personnes ayant une maladie chronique (diabète, problèmes cardiaques ou respiratoires, etc.) ou celles qui sont incapables de se déplacer ou de changer de position sans aide;
- les nourrissons et les enfants d'âge préscolaire;
- ceux qui font des exercices vigoureux ou du travail ardu à l'extérieur pendant de longues périodes;
- ceux qui prennent certains médicaments, par exemple pour traiter des maladies mentales;
- les personnes sans abri ou sans logement permanent.

Comment prévenir les maladies causées par la chaleur

- Buvez beaucoup d'eau et de jus, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons alcoolisées, le café et les boissons au cola.
- Portez des vêtements amples et légers et un chapeau.
- Évitez de vous exposer au soleil. Si vous devez être dehors, restez à l'ombre le plus possible.
- Allez-y doucement et reposez-vous. Si vous devez parcourir une longue distance à pied, tâchez de le faire tôt le matin ou en soirée.
- Allez à des endroits climatisés, p. ex. les centres communautaires et les haltes-accueil.
- Prenez une douche froide de temps à autre. Il y a des haltes-accueils et des centres récréatifs qui sont dotés de douches publiques.
- Essayez de passer du temps près d'un lac ou au bord de l'eau où il fait plus frais.
- Si vous dormez dehors pendant le jour, trouvez un endroit où il y aura de l'ombre pendant quelques heures. N'oubliez pas que le soleil change de position.

Obtenez l'aide d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un médecin si vous présentez les signes suivants de problèmes de santé liés à la chaleur :

- respiration rapide ou difficulté à respirer
- faiblesse, étourdissements ou évanouissement
- fatigue inhabituelle
- maux de tête
- confusion
- nausées

Voici quelques façons dont les amis et la famille peuvent venir en aide à une personne qui présente les signes de problèmes de santé liés à la chaleur :

- Obtenir de l'aide.
- Lui donner des gorgées d'eau froide (mais pas glacée).
- Lui retirer ses vêtements superflus.
- L'installer dans un endroit plus frais.
- La rafraîchir en l'épongeant ou en lui donnant un bain à l'eau tiède.

Durant les périodes de chaleur extrême, quelques heures passées dans un endroit frais permettent d'abaisser la température corporelle et de sauver des vies.

Avis de chaleur importante de la Ville de Toronto

Le Plan d'intervention par temps chaud de la Ville de Toronto vise à coordonner les efforts faits par la Ville et les organismes communautaires afin de prévenir les problèmes de santé liés aux épisodes de chaleur extrême.

Lorsque le temps devient oppressant en raison d'une grande chaleur alliée à d'autres facteurs, le médecin hygiéniste émet une **alerte à la chaleur accablante**, qui peut passer à une **alerte à la chaleur extrême**, s'il y a lieu.

Une **alerte à la chaleur accablante** est émise lorsqu'une masse d'air chaud provoque des changements atmosphériques tels qu'il y a une augmentation du risque de décès d'au moins 65 % par rapport à la moyenne à la même époque de l'année.

Une **alerte à la chaleur extrême** est émise lorsqu'une masse d'air chaud provoque des changements atmosphériques tels qu'il y a une augmentation du risque de décès d'au moins 90 % par rapport à la moyenne à la même époque de l'année.

Si vous vous sentez malade, vous évanouissez, avez de la difficulté à respirer ou vous sentez désorienté, consultez immédiatement votre médecin ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

En cas d'urgence, composez le 911.

Indiquez, en anglais, la langue que vous parlez. Attendez qu'un interprète vienne en ligne.

Pour obtenir des renseignements sur les effets de la chaleur extrême sur la santé, appelez **la ligne d'information par temps chaud de la Croix-Rouge au 416 480-2615**.

Les services sont offerts en anglais seulement.