

Renseignements

Septembre 2011

Comment se protéger contre la chaleur

On peut prévenir les maladies liées à la chaleur. Bien que les chaleurs extrêmes puissent poser un risque pour la santé à tout le monde, appelez les personnes à risque accru de maladie liée à la chaleur ou allez leur rendre visite pour vous assurer qu'elles se portent bien.

Personnes à risque accru de maladie liée à la chaleur

- Les personnes âgées
- Les nourrissons et les jeunes enfants
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique telle qu'une maladie du cœur ou une maladie respiratoire, les personnes à mobilité réduite et les personnes atteintes de certaines maladies mentales
- Les personnes qui prennent certains médicaments
- Les personnes qui travaillent ou qui font de l'exercice à l'extérieur
- Les personnes sans abri ou à faible revenu

Comment prévenir les maladies liées à la chaleur

- Buvez beaucoup d'eau fraîche, même si vous n'avez pas soif.
- Rendez-vous dans un endroit climatisé comme un centre commercial, une bibliothèque ou un centre communautaire.
- Portez des vêtements amples et respirants de couleur pâle et, quand vous êtes dehors, portez un chapeau à large rebord.
- Évitez le soleil et restez à l'ombre ou utilisez un parasol.
- Reportez ou tenez les activités extérieures pendant les périodes plus fraîches de la journée.
- Prenez un bain ou une douche à l'eau fraîche, ou épongez-vous à l'aide de serviettes humides et fraîches.
- Fermez les stores et les rideaux pour bloquer le soleil pendant la journée.
- Préparez des repas qui ne nécessitent pas l'usage du four, surtout si vous n'avez pas de climatiseur.
- Installez un ventilateur près de la fenêtre pour faire entrer de l'air frais de l'extérieur.
- Ne laissez jamais une personne ou un animal dans une auto stationnée ou dans la lumière directe du soleil.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien concernant les médicaments qui augmentent votre risque de maladie liée à la chaleur.
- Appelez les membres de la famille, les amis ou les voisins à risque, surtout les personnes âgées qui vivent seules, ou allez leur rendre visite pour vous assurer qu'ils boivent beaucoup de liquides et qu'ils se gardent au frais.

Surveillez les symptômes suivants de maladie liée à la chaleur :

- étourdissements ou évanouissement;
- nausées ou vomissements;
- mal de tête;
- respiration ou rythme cardiaque rapide;
- soif extrême.

Si vous éprouvez ces symptômes, allez à un endroit frais et buvez de l'eau. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Le coup de chaleur est une urgence médicale. Si une personne a une température corporelle élevée et qu'elle est confuse, a arrêté de transpirer ou est inconsciente, appelez le 9-1-1. En attendant que les services d'urgence arrivent, aidez la personne en prenant les mesures suivantes :

- Installez-la dans un endroit plus frais, si possible.
- Appliquez-lui de l'eau froide sur une grande surface de la peau ou sur ses vêtements.
- Éventez-la.

FRENCH - BEAT THE HEAT— How to Beat the Heat

Call 3-1-1

toronto.ca/health

 TORONTO Public Health