

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion le 13 août 2010

FAIRE FACE À LA CHALEUR

Avec les prévisions de température chaude et humide pour la fin de semaine, le Bureau de santé rappelle aux gens de se la couler douce quand il fait chaud. Lorsque les températures et l'humidité sont élevées, il est possible que votre corps n'arrive pas à se refroidir comme il se doit, ce qui peut entraîner un épuisement par la chaleur ou un coup de chaleur.

Les symptômes des malaises liés à la chaleur peuvent inclure une respiration rapide ou de la difficulté à respirer, une faiblesse, des maux de tête, de la confusion, une plus grande fatigue qu'à l'habitude et la nausée. Des mesures doivent immédiatement être prises pour rafraîchir toute personne qui présente de tels symptômes. Amenez-la immédiatement à l'ombre ou à un endroit climatisé, faites-la boire des liquides et exigez qu'elle se repose. Communiquez avec son professionnel de la santé, avec un ami ou avec un membre de sa famille ou, s'il s'agit d'une urgence, composez le 911.

Pour un supplément d'information sur les malaises liés à la chaleur, rendez-vous à www.healthunit.biz.

Citation

« Les personnes âgées, les très jeunes enfants et les personnes atteintes de maladies chroniques présentent un risque accru de malaises liés à la chaleur, a affirmé Greg Rochon, gestionnaire de la Préparation aux situations d'urgence du Bureau de santé. Par contre, même les personnes en santé peuvent en être victimes si elles participent à des activités exigeantes sans prendre de précautions. »

Conseils pour prévenir les malaises liés à la chaleur

- Buvez beaucoup de liquides et évitez les boissons qui contiennent de l'alcool, de la caféine ou beaucoup de sucre.
- Portez des vêtements légers et peu ajustés.
- Évitez de sortir au soleil, si possible. Si vous sortez, mettez un écran solaire.
- Recherchez les endroits climatisés, comme les centres commerciaux et les arénas.
- Évitez les gros repas et n'utilisez pas le four.
- Évitez les activités exigeantes entre 10 h et 16 h, quand la chaleur du soleil est la plus intense.
- Prenez une douche ou un bain froid, ou rafraîchissez-vous en appliquant des serviettes d'eau froide sur votre visage, votre cou ou vos bras.
- Ne laissez jamais une personne ou un animal dans une voiture garée.
- Il est possible que les ventilateurs ne suffisent pas à vous soulager de la chaleur.
- Surveillez chaque jour les personnes âgées de votre famille et de votre entourage pour vous assurez qu'elles sont bien au frais.

Demandes des médias :

Jill Faulkner, coordonnatrice des communications
705-474-1400, poste 2246 ou 1-800-563-2808
jillf@healthunit.biz