

## CHALEUR ACCABLANTE : LA SANTÉ PUBLIQUE RAPPELLE LES MESURES DE PRÉVENTION

**Baie-Comeau, le 18 juin 2024** – Une période de chaleur accablante est en cours dans toute la région jusqu'à jeudi. La chaleur sera à la baisse à compter de jeudi soir. La Direction de santé publique de la Côte-Nord rappelle de rester vigilant en période de chaleur accablante.

Des mesures de précaution sont généralement suffisantes pour se sentir plus confortables. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque de développer des complications, notamment les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et les personnes effectuant un travail physique exigeant à l'extérieur.

La Direction de santé publique de la Côte-Nord recommande à la population de diminuer leur exposition à la chaleur :

- En buvant beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. Suivre les indications d'un professionnel de la santé concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu;
- En passant quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou plus frais;
- En prenant une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- En réduisant les efforts physiques, plus particulièrement dans les moments les plus chauds de la journée;
- En fermant les rideaux ou les stores lorsque le soleil brille;
- En ventilant si possible sa résidence lorsque la nuit est fraîche.

Si vous avez des proches vulnérables, prenez de leurs nouvelles, allez leur rendre visite ou invitez-les à la maison.

Si, malgré ces mesures, certains malaises persistent ou s'accroissent, il est conseillé de consulter le service Info-Santé 811. En cas d'urgence, composez le 911.

Pour en savoir plus sur la chaleur, visitez le : [www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante/](http://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante/)

- 30 -

Source : Jean-Christophe Beaulieu  
Conseiller en communication  
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord  
418 962-9761, poste 414009