

CHALEUR ACCABLANTE : LA SANTÉ PUBLIQUE RAPPELLE LES MESURES DE PRÉVENTION

Baie-Comeau, le 28 juillet 2024 – Une période de chaleur accablante est en cours jusqu'à mercredi dans ces municipalités de la Haute-Côte-Nord : Tadoussac, Sacré-Cœur et Les Bergeronnes. La chaleur sera à la baisse à compter de jeudi. La Direction de santé publique de la Côte-Nord rappelle de rester vigilant en période 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 l'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, invitez-les à la maison, etc.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1. En cas d'urgence, appeler le 9-1-1.

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/.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 252268