

Épisode de chaleur pour la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Saguenay, le 3 juillet 2019 – Les 4 et 5 juillet, la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean traversera un épisode de chaleur avec des températures chaudes et un taux d'humidité élevé. Par conséquent, la Direction de la santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean recommande à la population de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé et celle de ses proches.

Les recommandations s'adressent à l'ensemble de la population, mais concernent particulièrement les bébés, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques ou de problèmes de santé mentale.

En période de chaleur, l'état de santé peut se détériorer rapidement. Voici quelques conseils pour améliorer le confort et diminuer les risques pour la santé.

Conseils pour les adultes

- Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif (de 6 à 8 verres d'eau par jour).
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Passez au moins deux heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).
- Baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour ou rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
- Réduisez vos efforts physiques.
- Portez des vêtements légers.
- Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

Conseils pour les bébés et les enfants

- Faites-leur boire de l'eau toutes les 20 minutes.
- Donnez le sein plus souvent aux bébés allaités et offrez de l'eau entre les boires aux bébés nourris au biberon.
- Rafraîchissez-les souvent dans la piscine, ou faites-leur prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour. Il est également possible de rafraîchir leur peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.

- Habillez-les avec des vêtements légers et couvrez leur tête d'un chapeau à larges bords.
- Limitez leurs activités extérieures ou les planifier avant 10 h et après 15 h, alors que la chaleur est moins intense.
- Limitez ou interrompez les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.
- Ne les laissez jamais seuls dans une pièce mal ventilée ou dans une voiture.

À l'attention des parents et des responsables des camps d'été et des terrains de jeux, afin de prévenir la déshydratation chez l'enfant quand il fait très chaud, consultez le [feuillet d'information disponible en version électronique](#).

Mesures préventives chez les personnes vulnérables : des GESTES de solidarité

Prêter attention aux personnes plus vulnérables de l'entourage afin de s'assurer qu'elles se portent bien, particulièrement celles vivant seules. Il ne faut pas hésiter à téléphoner ou à cogner à la porte d'un parent ou d'un voisin qui vit seul ou qui nécessite un soutien social, pour s'informer de son état et lui offrir de l'aide au besoin.

Pour plus d'information, visitez la section *Chaleur accablante* sur le site Internet du CIUSSS au <https://santesaglac.gouv.qc.ca/chaleur-accablante-3/>.

Un numéro à retenir : Info-Santé 8-1-1

Si vous avez des questions sur votre santé ou celle d'un proche, communiquez avec Info-Santé au 8-1-1 ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

-30-

Source : Service des communications et des affaires gouvernementales
Téléphone : 418 545-4980, poste 352
Courriel : 02ciuss.medias@ssss.gouv.qc.ca