

D'UN COUP... il faisait trop chaud

La chaleur extrême ne s'annonce pas. C'est pourquoi les Ontariens et Ontariennes se *préparent à l'avance.*

En Ontario, la chaleur extrême se manifeste de plus en plus souvent et avec de plus en plus d'intensité. Selon la région, des alertes sont déclenchées lorsque les températures de jour atteignent entre 29 et 31°C pendant au moins deux jours consécutifs ou plus, sans rafraîchissement ou répit durant la nuit. Une forte humidité peut également aggraver la situation.

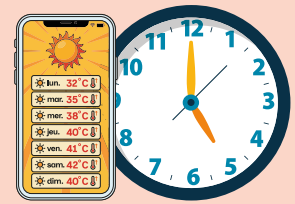
Pourquoi se préparer

La chaleur extrême prolongée peut avoir de graves conséquences sur la santé, notamment la déshydratation, l'épuisement lié à la chaleur et les coups de chaleur, qui peuvent être mortels s'ils ne sont pas traités rapidement. Bien que tout le monde puisse être touché, certains groupes sont particulièrement vulnérables, notamment les personnes âgées, les jeunes enfants, les personnes ayant des problèmes de santé chroniques, les travailleurs et travailleuses en extérieur, les personnes en situation d'itinérance et celles qui n'ont pas accès à la climatisation.

On ne peut pas contrôler la chaleur, mais on peut s'y préparer. Les étapes qui suivent peuvent vous aider à assurer votre sécurité, celle de vos proches et celle de votre communauté. Parce que face aux urgences et aux événements extrêmes, nous sommes tous dans le même bateau.

Avant la canicule

Vérifiez régulièrement les prévisions météorologiques et les avertissements de chaleur.



Prévoyez des façons de rester au frais à la maison, au travail et à l'école pour vous et votre famille.



Repérez les endroits frais à proximité, comme les centres commerciaux, les bibliothèques, les centres communautaires, les centres de rafraîchissement et les autres espaces publics climatisés.

Gardez un œil sur vos voisins, vos amis et les membres de votre famille qui pourraient avoir besoin d'un coup de main pour se préparer.

Pendant la canicule

Buvez souvent et restez hydraté. Même sans sensation de soif, votre corps a besoin d'eau.



Gardez votre corps au frais. Choisissez des vêtements légers, amples et respirants.

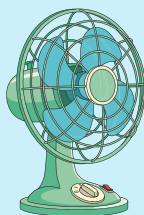


Prenez soin des autres. Prenez régulièrement des nouvelles de votre famille, de vos amis et de vos voisins.



Intérieur

Gardez votre maison au frais : fermez les rideaux et les stores pendant la journée. Utilisez ventilateurs ou climatisation.



Prenez une douche ou un bain frais, ou utilisez des serviettes fraîches et humides pour vous rafraîchir.

Repérez et aménagez un espace de repos dans la partie la plus fraîche de votre maison (souvent au sous-sol ou aux étages inférieurs).

À l'extérieur

Planifiez vos activités extérieures tôt le matin ou plus tard en soirée, lorsqu'il fait moins chaud. Limitez les efforts intenses.

Restez à l'ombre et protégez votre peau du soleil.

Ne laissez jamais des personnes ou des animaux dans un véhicule en stationnement. La chaleur peut devenir dangereuse en quelques minutes.

Risques pour la santé associés à la chaleur extrême

La chaleur extrême peut avoir des effets importants sur la santé, particulièrement chez les groupes plus vulnérables, notamment les enfants, les personnes âgées et les personnes vivant avec une maladie chronique.



L'épuisement dû à la chaleur

Une chaleur élevée peut entraîner une surchauffe du corps, surtout en présence d'une forte humidité, d'un effort physique ou d'une déshydratation. Les symptômes de la surchauffe du corps sont :

- maux de tête ou fatigue
- nausées ou vomissements
- étourdissements, sensation de faiblesse ou évanouissement
- soif intense, bouche sèche ou pâteuse

Comment réagir :

Mettez-vous dans un endroit frais, reposez-vous et buvez de l'eau régulièrement. Si vous ne vous sentez pas mieux rapidement, consultez un professionnel de la santé ou appelez Santé811 à 811 (ATS : 711)

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une urgence médicale grave. Les symptômes peuvent inclure :

- une température corporelle élevée
- de la confusion, des troubles de la parole ou une perte de coordination
- une peau très chaude ou rouge, sans transpiration
- des étourdissements ou une perte de conscience

Comment réagir :

Appelez immédiatement le 911 ou demandez une aide médicale d'urgence. Pendant que vous attendez les secours, essayez de refroidir la personne : mettez-la à l'ombre ou dans un endroit frais si possible, retirez les couches de vêtements inutiles et les souliers, éventez-la et utilisez de l'eau froide, des serviettes fraîches ou placez des sacs de glace autour de son corps.

Restez à l'affût

Suivez-nous pour découvrir d'autres conseils et ressources sur la préparation aux urgences :



Consultez les plus récentes prévisions météo et alertes de chaleur sur : meteo.gc.ca

Repérez un centre de rafraîchissement près de chez vous : ontario.ca/Municipalites



Soyez prêt pour la chaleur extrême

N'attendez pas une urgence pour vous préparer. Établissez un plan d'urgence et assemblez une trousse contenant tout le nécessaire pour prendre soin de vous et de votre famille pour rester en sécurité et autonomes pendant au moins trois jours après une urgence.

Votre trousse d'urgence devrait comprendre :

- ☐ aliments non périssables et ouvre-boîte manuel
- ☐ eau embouteillée ou en sachet (4 litres par personne par jour)
- ☐ médicaments
- ☐ papier hygiénique et articles personnels essentiels
- ☐ chargeurs de secours et batteries externes
- ☐ argent comptant en petites coupures
- ☐ lampe de poche, lampe frontale ou bâtons lumineux
- ☐ radio à piles ou à manivelle
- ☐ piles de rechange
- ☐ trousse de premiers soins
- ☐ bougies et allumettes/briquet
- ☐ désinfectant pour les mains ou lingettes humides
- ☐ documents importants et pièces d'identité
- ☐ clés pour la maison et la voiture
- ☐ sifflet
- ☐ sacs refermables et sacs à ordures
- ☐ ruban adhésif
- ☐ articles pour bébés et animaux de compagnie

En période de chaleur extrême, ajoutez d'autres articles d'urgence pour rester au frais, hydraté et protégé du soleil :

- ☐ eau potable supplémentaire
- ☐ lunettes de soleil à protection UVA/UVB complète
- ☐ écran solaire FPS 30 ou plus
- ☐ chapeaux à large bord
- ☐ brumisateurs ou vaporisateurs



Gardez sous la main des aliments riches en électrolytes : bananes (potassium), graines de citrouille (magnésium), bretzels et craquelins (sodium).



Vous pouvez préparer votre propre boisson électrolytique en mélangeant 1 litre d'eau ou de jus avec 6 cuillères à café de sucre et ½ cuillère à café de sel.



Préparez votre trousse dans un sac ou une valise facile à transporter.

Gardez-la dans un endroit où vous pourrez la trouver rapidement.

Vous pouvez créer votre trousse progressivement, en ajoutant quelques articles à chacun de vos achats.

Restez en lien avec votre communauté afin de voir comment vous pouvez vous soutenir mutuellement. Votre municipalité ou votre administration locale peut aussi avoir accès à des ressources ou à des fournitures d'urgence.

Pour en savoir plus sur comment préparer une trousse d'urgence ou élaborer un plan d'urgence, rendez-vous sur : ontario.ca/Preparez-Vous