

D'UN COUP... il faisait trop chaud

Le chaleur extrême ne s'annocent pas. C'est pourquoi les populations urbaines se *préparent d'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.

On ne peut pas baisser la température. Mais on peut mieux s'y 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.

Dans les milieux urbains, la forte densité urbaine, le manque de verdure et la mauvaise qualité de l'air peuvent amplifier la chaleur et ses effets sur la santé. Ce guide présente des mesures concrètes pour vous aider à protéger votre santé, celle de votre famille et celle de votre communauté.

Avant la canicule

Préparez une trousse d'urgence contenant l'essentiel pour rester au frais, bien vous hydrater et vous protéger du soleil. (Voir la liste de contrôle au verso).

Prévoyez vos provisions à l'avance, notamment des repas et des collations faciles à consommer froids sans avoir à utiliser le four.



Pendant la canicule

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



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



Évitez votre exposition à la chaleur autant que possible. Restez à l'intérieur si possible.

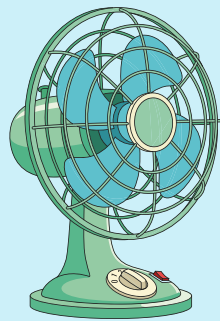


Intérieur

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.

Lors d'activités ou d'événements extérieurs, repérez les endroits où vous pourrez vous rafraîchir.

Soyez attentif aux personnes plus exposées aux risques liés à la chaleur, notamment les personnes en situation d'itinérance. Si quelqu'un est en détresse, composez le 911.


**CENTRE DE
FRAÎCHEUR**

Prenez connaissance des endroits où vous pouvez rester au frais.

En centre-ville, surtout dans les secteurs très densément peuplés, la chaleur peut s'accumuler et faire monter les températures encore davantage.

Si votre domicile devient trop chaud, rendez-vous dans un endroit plus frais, comme un parc ombragé, un centre commercial, une bibliothèque, une piscine, un centre communautaire, une épicerie ou tout autre espace public climatisé. Pendant la canicule, il se peut que votre communauté ouvrira des lieux d'accueil climatisés. Visitez votre municipalité pour plus d'informations : ontario.ca/Municipalites

Risques pour la santé associés à la chaleur extrême

La chaleur extrême touche tout le monde particulièrement chez les personnes qui travaillent à l'extérieur ou dans des environnements à température élevée, comme les usines, les boulangeries ou les cuisines professionnelles et vous devez prendre certaines précautions. Le risque augmente lorsque la chaleur s'ajoute à un effort physique, à la déshydratation, à la fatigue ou à une condition médicale existante. Connaître les symptômes et quoi faire à prévenir une urgence médicale.



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 au frais, reposez-vous et buvez beaucoup dès que possible. L'eau est la meilleur boisson. 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
- des étourdissements ou une perte de conscience
- une peau très chaude ou rouge, sans transpiration
- de la confusion, des troubles de la parole ou une perte de coordination

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 :



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



Préparez-vous avant que la chaleur frappe

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