

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

Conseils de prévention pour protéger sa santé lors de périodes de grande chaleur

Saguenay, le 28 juin 2018 – Environnement Canada prévoit des températures chaudes avec un taux d'humidité élevé au cours des prochains jours. Dans ce contexte, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean rappelle à la population les mesures à prendre lors des périodes de grande chaleur.

Ces 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.

- 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.

Si vous avez des questions sur votre santé ou celle d'un proche, appelez Info-Santé au 8-1-1.

Pour plus d'information, visitez la section *Chaleur accablante* sur le site Internet du CIUSSS au www.santesaglac.gouv.qc.ca/conseils-sante/769-chaleur-accablante.

-30-

Source : Service des relations médias et des communications publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 352
Courriel : 02ciusss.medias@ssss.gouv.qc.ca