

N° 72 - 27 mai 2020 - ÉDITION SPÉCIALE CHALEUR

Journées chaudes et humides en vue

Des températures chaudes et humides sont prévues pour les prochains jours. Nous désirons rappeler aux employés que d'effectuer un travail physique à la chaleur ou dans des endroits où le taux d'humidité est très élevé peut présenter des risques.

Pour prévenir les risques liés à une trop longue exposition à la chaleur, voici quelques mesures à prendre :

- boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif (de 6 à 8 verres d'eau par jour);
- rester au frais (au moins deux heures par jour dans un endroit climatisé ou frais);
- garder les fenêtres et toiles fermées afin de ne pas laisser entrer l'humidité et la chaleur;
- limiter les efforts physiques.

Nous rappelons aux intervenants en contact avec des usagers à risque qu'il est important de leur faire mention des mesures à prendre lors d'un épisode de chaleur. Les recommandations s'adressent à l'ensemble de la population, mais concernent en particulier les bébés, les jeunes enfants, les personnes souffrant de maladies chroniques, de problèmes de santé mentale, prenant des médicaments et les personnes âgées.

Effets de la chaleur

Les effets directs de la chaleur sont l'épuisement, les crampes et les coups de chaleur. Ces difficultés peuvent survenir particulièrement chez des personnes déjà malades, mais aussi chez celles en santé qui font des efforts physiques malgré la chaleur. En cas de malaise, il faut s'installer dans un endroit frais, prendre le temps de se reposer et boire de l'eau. Si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure, il est important de consulter un médecin.

Plusieurs maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, respiratoires, rénales, neurologiques et le diabète peuvent s'aggraver lors de périodes de chaleur.

Organisation régionale de sécurité civile

L'établissement a procédé à une mise en alerte auprès des ministères et organismes de l'Organisation régionale de sécurité civile et des municipalités de la région. Une attention particulière sera portée auprès de la population plus vulnérable.

COVID-19 et mesures préventives

Le plan ministériel de lutte à la canicule est en actualisation afin que l'ensemble des recommandations cadrent dans le contexte de pandémie. Des orientations ministérielles seront acheminées sous peu et appliquées au besoin dans l'ensemble de nos milieux.

Des recommandations ont déjà été émises par l'INSPQ concernant l'utilisation de climatiseurs mobiles et de ventilateurs sur pied en milieu de soins, la fréquentation d'endroits publics climatisés et la fréquentation de piscines.

En ce qui concerne **l'utilisation de climatiseurs mobiles et de ventilateurs sur pied en milieu de soins**, voici les recommandations :

Dans un contexte de COVID-19 et dans la situation où l'utilisation de ces appareils est nécessaire pour la santé et la sécurité des usagers et du personnel, les [principes directeurs](#) émis par l'INSPQ sont à respecter.

En ce qui concerne la **fréquentation d'endroits publics climatisés**, voici la recommandation :

Passez au moins deux heures par jour dans les endroits les plus frais de votre résidence ou, si accessibles dans votre région, dans des endroits climatisés en respectant les consignes touchant la distanciation physique.

En ce qui concerne la **fréquentation de piscines**, voici la recommandation :

Il est possible pour les familles de se rafraîchir dans les piscines privées de leur lieu de résidence dans le respect des consignes d'hygiène et de distanciation physique en vigueur.

OUTILS IMPRIMABLES

[Précautions à prendre pour les adultes](#)

[Précautions à prendre pour les enfants](#)

PLUS D'INFORMATION

[Section Chaleur accablante - site Internet du CIUSSS](#)

[Conseils santé - site Internet du gouvernement du Québec](#)