

ÉTAPE 4 : CE QU'IL FAUT FAIRE

TRÈS GRANDE CHALEUR

Pendant les périodes de très grande chaleur, tous et toutes sont en danger. La chaleur intense peut provoquer des risques pour la santé comme les coups de chaleur. La plupart des troubles dus à la chaleur surviennent en raison de la surexposition à la chaleur ou du surmenage. Les personnes âgées, les jeunes enfants et les personnes qui sont malades sont plus susceptibles de succomber à la très grande chaleur et ils devraient prendre des précautions supplémentaires.

Le plan d'intervention en cas de canicule décrit les façons dont la Ville s'est préparée à la très grande chaleur.

Qui est à risque à cause de la très grande chaleur

- Les personnes âgées (plus de 65 ans).
- Les nourrissons et les jeunes enfants.
- Les personnes qui ont une maladie cardiaque ou pulmonaire chronique, y compris l'asthme.
- Les personnes qui prennent certains médicaments (consultez votre médecin ou pharmacien).
- Les personnes qui font de l'exercice vigoureux en plein air (les athlètes, les cyclistes, les jardiniers, les coureurs).
- Les travailleurs en plein air.

Avant un événement de très grande chaleur

- Assurez-vous que votre climatiseur fonctionne bien. Si vous avez des climatiseurs type fenêtre, assurez-vous qu'ils sont bien installés.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, installer des réflecteurs temporaires dans les fenêtres (p. ex., du carton recouvert de papier d'aluminium) entre vos draperies et la fenêtre pour réfléchir la chaleur vers l'extérieur.
- Posez des coupe-bise aux portes et aux seuils pour garder l'air frais à l'intérieur.
- Couvrez les fenêtres qui reçoivent le soleil le matin ou l'après-midi de rideaux, de stores, d'auvents ou de persiennes.

- Les auvents ou persiennes extérieurs peuvent réduire la chaleur qui pénètre dans une maison de 80 %.
- Restez à l'écoute des prévisions météorologiques et ayez conscience des changements de température à venir.
- Vérifiez auprès des voisins âgés, jeunes ou malades s'ils ont besoin d'aide.
- Suivez une formation en secourisme et apprenez à traiter les urgences liées à la chaleur.

Pendant un événement de très grande chaleur

- **ÉVITEZ TOUJOURS DE LAISSER LES ENFANTS OU LES ANIMAUX DE COMPAGNIE SEULS DANS UN VÉHICULE!**

Si vous êtes à l'intérieur

- Restez à l'intérieur autant que possible pour réduire votre exposition au soleil.
- Prenez souvent des douches ou des bains frais.
- Restez à l'étage le plus bas et à l'écart du soleil si vous n'avez pas accès à la climatisation.
- Mangez des repas légers et équilibrés à intervalles réguliers. Évitez le sel, sauf indication contraire du médecin.
- Hydratez-vous suffisamment.
- Vérifiez comment vont les membres de la famille, les amis et les voisins.

Si vous êtes à l'extérieur

- Hydratez-vous suffisamment. Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons qui contiennent de la caféine. Limitez votre consommation d'alcool.
- Évitez le travail ardu pendant la période la plus chaude de la journée. Utilisez un système de jumelage lorsque vous travaillez par temps très chaud et prenez de fréquentes pauses.

- Dans la mesure du possible, remettez à plus tard les jeux et activités en plein air.
- Portez des vêtements amples de couleur pâle qui couvrent autant de peau que possible.
- Protégez-vous le visage et la tête à l'aide d'un chapeau à large bord.
- Mettez-vous de l'écran solaire de FPS 15 ou supérieur avant de sortir. Souvenez-vous de vous mettre de l'écran solaire sur les oreilles et le nez, zones particulièrement sujettes au coup de soleil. Protégez-vous les lèvres grâce à un baume pour les lèvres de FPS 15 ou supérieur.
- Si vous avez des étourdissements, si vous vous sentez faible ou si vous avez trop chaud, allez à un endroit frais. Assoyez-vous ou couchez-vous, buvez de l'eau et mouillez-vous le visage avec de l'eau fraîche. Si vous ne vous sentez pas mieux en peu de temps, allez voir un médecin tout de suite.
- Envisagez de passer la période la plus chaude de la journée dans des édifices publics climatisés.