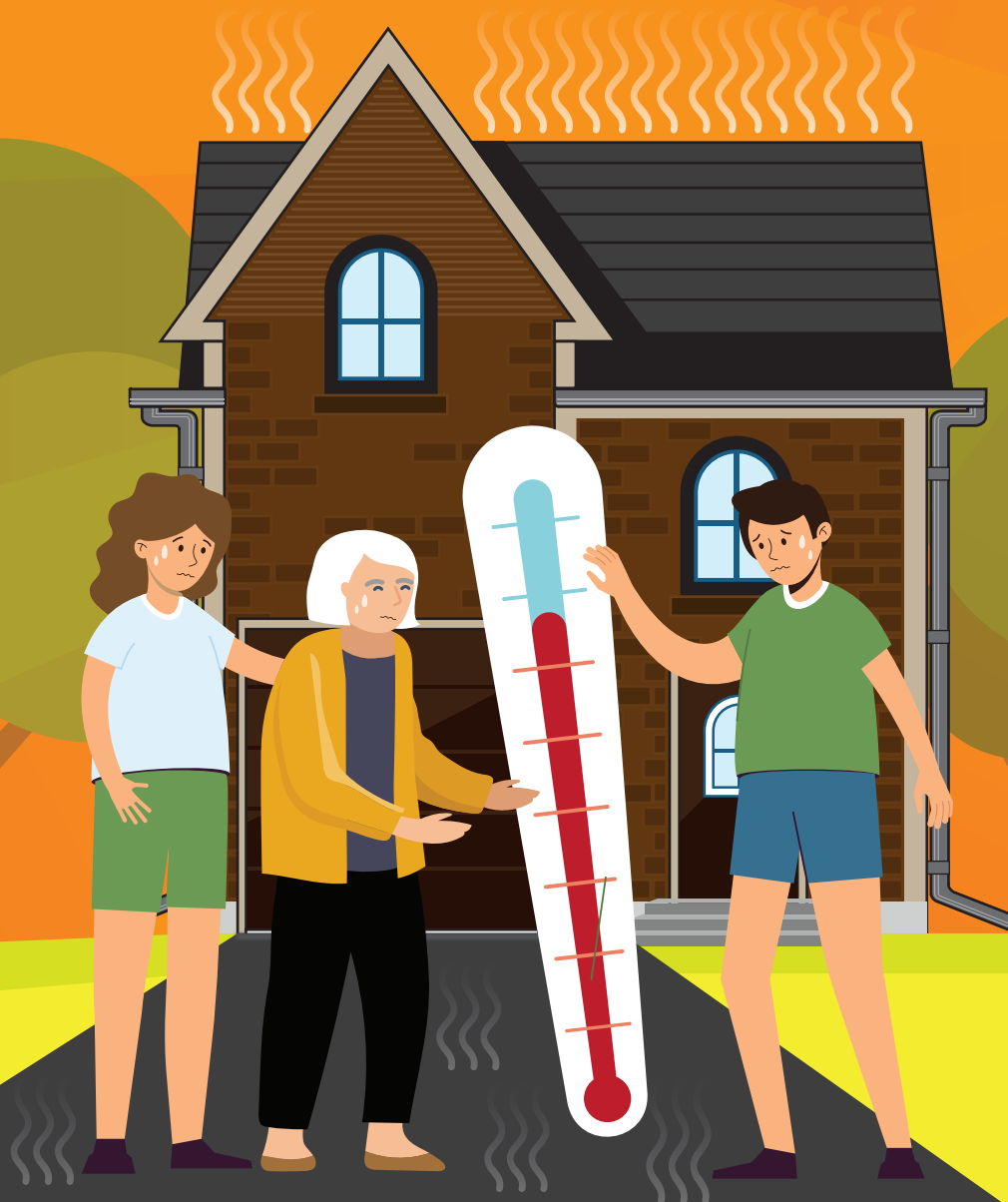


PROTÉGEZ-VOUS DES CHALEURS ACCABLANTES



Durant toute la période estivale, à partir du mois de mai jusqu'à la fin de septembre, des épisodes de grande chaleur sont possibles et peuvent causer des malaises même en l'absence de chaleur accablante ou extrême. Restez attentifs tout au long de la saison.

Environnement Canada utilise des critères météorologiques précis pour définir les niveaux de chaleur et émettre des alertes appropriées.

DÉFINITIONS

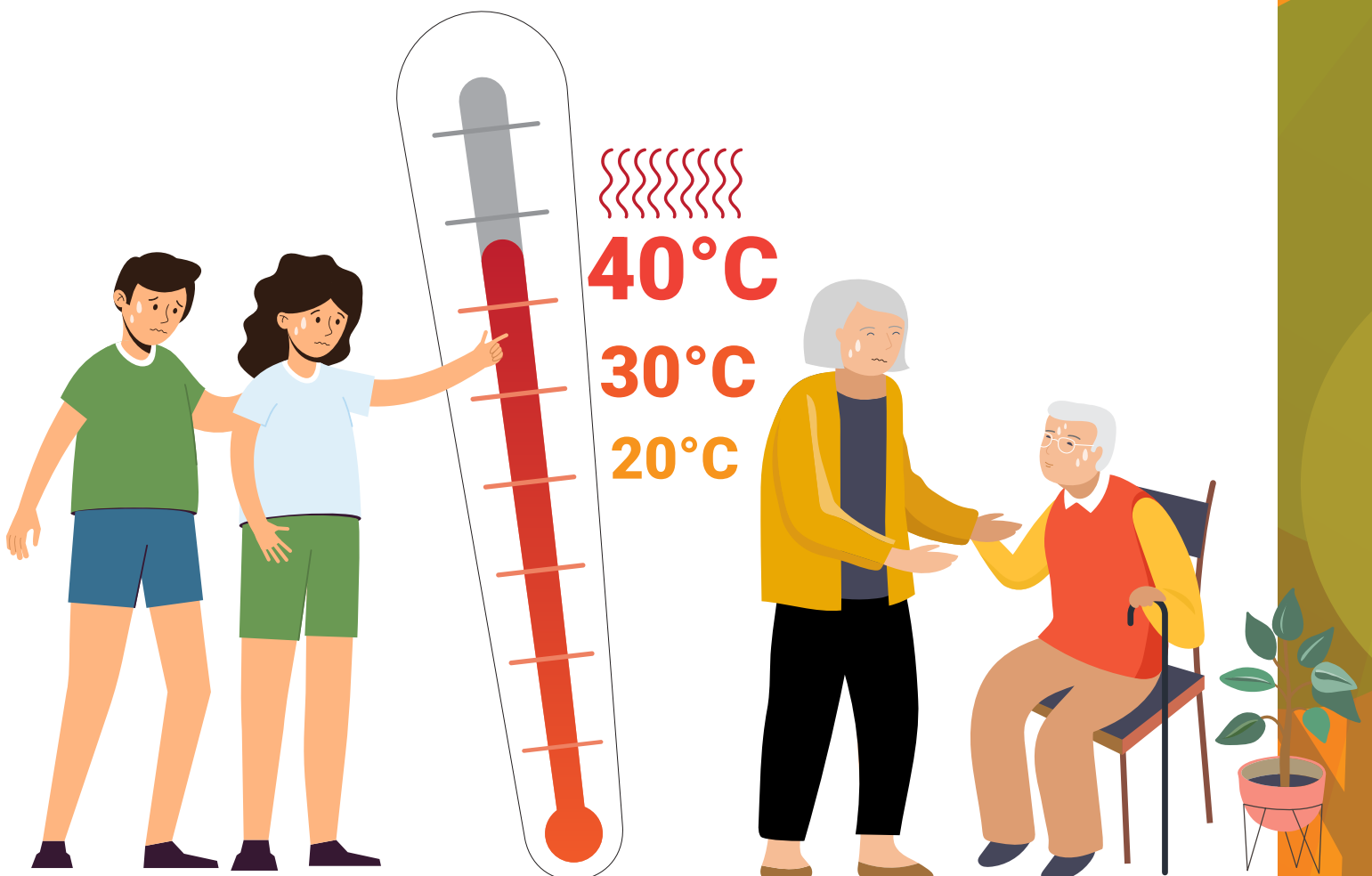
CHALEUR ACCABLANTE

Température égale ou supérieure à 30°C et indice humidex à 40°C et plus ou une température de 40°C et plus.

CHALEUR EXTRÊME

Les phénomènes de chaleur extrême constituent un risque important pour la santé des personnes vivant au Canada et peuvent entraîner des maladies et des décès évitables. Les phénomènes de chaleur extrême exercent également des pressions sur des systèmes importants comme les soins de santé, les transports, l'agriculture et les infrastructures. La chaleur extrême augmente le risque d'autres dangers comme les sécheresses, les inondations, la pauvre qualité de l'air, et les feux de forêt.

Température moyenne pendant 3 jours consécutifs de 33°C et plus durant le jour et 20°C et plus durant la nuit (ou 25°C pendant 2 nuits consécutives).



QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR UN COUP DE CHALEUR

- **Buvez beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif, sauf s'il y a contre-indication médicale;
- **Évitez les boissons alcoolisées** et celles à forte teneur en caféine ou très sucrées (café, thé, boissons gazeuses), car ces boissons sont déshydratantes;
- **Prévoyez la possibilité d'adapter les menus** et servir des repas froids (fruits, aliments crus, salades);
- **Installez-vous à l'ombre;**
- **Évitez les activités intenses;**
- **Protégez-vous du soleil** avec des vêtements légers de couleurs pâles, des lunettes de soleil et un chapeau;
- **Prenez une douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire et rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour. (Par exemple: appliquez des linges humides froids sur le visage, les bras et le cou et vaporisez de l'eau froide sur le visage).
- **Utilisez un climatiseur** pour rafraîchir votre logement ou passez quelques heures dans un endroit frais ou climatisé.
- **Réduisez les efforts physiques;**
- **Fermez les fenêtres, les rideaux ou les stores** lorsque le soleil brille. Ventilez si possible votre résidence lorsque la nuit est fraîche.
- **Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur** (cuisinière, four, sècheuse, télévision, luminaires, etc.).
- **Utilisez de l'écran solaire** pour limiter votre exposition aux rayons ultraviolets;
- **Surveillez la diffusion d'avertissements de chaleur** et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.

INFORMATIONS

QUI SONT LES PLUS VULNÉRABLES?

En période de chaleur accablante, prêtez une attention particulière aux personnes plus vulnérables dans votre entourage. Les personnes suivantes, surtout si elles vivent seules, pourraient avoir besoin d'aide pour appliquer les mesures préventives.

- Personnes âgées de 65 ans et plus ou à mobilité réduite, et les enfants âgés de 0 à 4 ans;
- Personnes souffrant de troubles mentaux ou de dépendance à l'alcool ou aux drogues;
- Personnes handicapées;
- Personnes souffrant de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires, rénales ou de diabète;
- Personnes prenant des tranquillisants, des diurétiques ou des anticholinergiques;
- Personnes qui travaillent physiquement ou qui pratiquent des exercices intenses à l'extérieur.

Que ce soit un voisin(e), un parent(e) ou un ami(e), il ne faut pas hésiter à téléphoner à ces personnes vulnérables ou à frapper à leur porte pour leur offrir un coup de main.

OÙ SE RAFRAÎCHIR?

Vous pouvez fréquenter les lieux publics suivants pour vous rafraîchir. Vérifiez leurs heures d'ouverture avant de vous déplacer.

- les bibliothèques;
- les piscines, jeux d'eau et plage;
- les parcs et espaces verts;
- les centres commerciaux;
- les cinémas.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ASSOCIÉS AUX COUPS DE CHALEUR?

- Peau sèche, rouge et chaude;
- Respiration rapide et superficielle;
- Maux de tête;
- Étourdissements, confusion, troubles d'équilibre ou du comportement
- Perte de connaissance éventuelle;
- Crampes musculaires;
- Épuisement ou fatigue intense;
- Déshydratation;
- Température corporelle élevée;
- Enflure des mains, des pieds et des chevilles;
- Nausées, vomissements;
- Frissons ou fièvres d'installation brutale.

OÙ APPELER EN CAS DE MALAISE OU D'URGENCE?

En cas de malaise, communiquez avec un médecin ou informez-vous auprès d'Info Santé **en composant le 811**.

En cas d'urgence, **appelez le 911**.

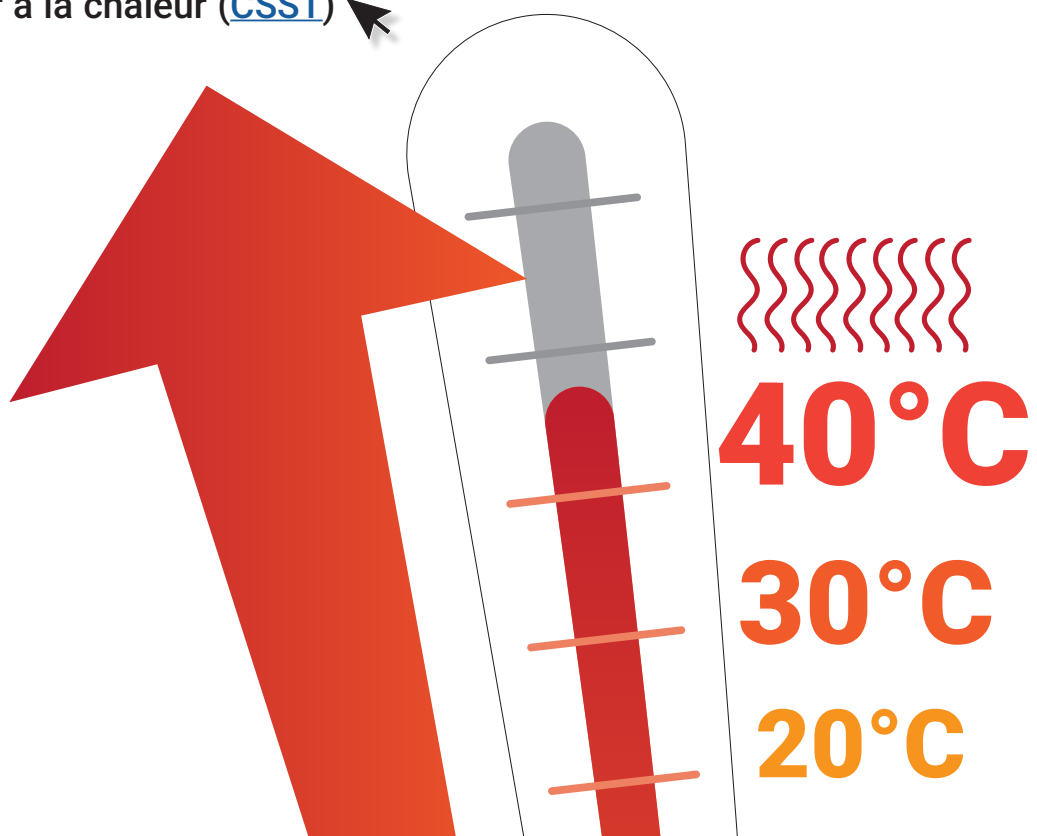
RESTRICTIONS ET MESURES DE SÉCURITÉ

EN PÉRIODE DE CHALEUR INTENSE, PLUSIEURS MESURES DE SÉCURITÉ S'IMPOSENT.

- Respectez les restrictions d'arrosage et le remplissage des piscines qui peuvent être émises pour assurer l'approvisionnement en eau potable de toute la population. Pour consulter le règlement complet sur l'utilisation de l'eau potable : villebdf.ca/arrosage
- Redoublez de vigilance face à la végétation sèche de votre jardin et en forêt. En période de sécheresse, elle devient très inflammable.
- Les feux à ciel ouvert sont strictement interdits.
- Consultez les instructions à suivre en cas de feu de forêt.

PLUS D'INFORMATIONS :

- Conseils de prévention (Urgences Québec)
- Prévenir les risques de la chaleur (Québec.ca)
- Travailler à la chaleur (CSST)



VOTRE TROUSSE 72 HEURES D'URGENCE

PRÉVOYEZ LES ARTICLES NÉCESSAIRES
POUR VOS BESOINS ESSENTIELS



EN CAS DE SITUATION D'URGENCE, VOUS ET VOTRE FAMILLE DEVREZ PEUT-ÊTRE SUBVENIR À VOS BESOINS DE PREMIÈRES NÉCESSITÉS DANS L'ATTENTE DES SECOURS OU DU RÉTABLISSEMENT DES SERVICES ESSENTIELS.

Il est donc important de préparer une trousse d'urgence, c'est-à-dire d'**avoir en tout temps chez vous les articles essentiels suivants** :

- Eau potable : deux litres par jour, pour au moins trois jours;
- Nourriture non périssable : provisions pour au moins trois jours;
- Ouvre-boîte manuel;
- Radio à piles avec piles de recharge;
- Lampe de poche avec piles de recharge;
- Trousse de premiers soins : bandages adhésifs, compresses de gaze stériles, ciseaux, pince à épiler, épingles, antiseptiques, analgésiques;
- Chandelles;
- Briquet ou allumettes.



SI VOUS DEVEZ ÉVACUER VOTRE DOMICILE EN CAS D'URGENCE

Articles à emporter en cas d'évacuation :

- Médicaments;
- Articles pour l'hygiène : brosse à dents, serviettes, savon, papier hygiénique, sac à ordures;
- Vêtements de rechange;
- Couvertures;
- Argent comptant et monnaie
- Clés de voiture et de maison;
- Documents personnels importants : photocopies de vos pièces d'identité, etc.;
- Articles pour bébé : lait maternisé, couches jetables, biberons;
- Articles pour animaux domestiques : nourriture, médicament, laisse.

CONSEILS :

Mettez à l'avance ces articles dans un sac à dos ou un bac. Si vous êtes une personne à mobilité réduite, n'oubliez pas votre canne, marchette ou fauteuil. Sachez comment couper l'eau, l'électricité et le gaz s'il y a lieu.

AVEZ-VOUS UNE LISTE EN CAS D'URGENCE ?

Voici une liste en cas d'urgence :

- Urgence : 911
- Info-santé : 811
- Centre antipoison du Québec : 1 800-463-5060
- Hydro-Québec : 1 800-790-2424
- École :
- Garderie :
- Médecin :
- Pharmacien :
- Assureur (habitation) :
- Assureur (automobile) :
- Personne-ressource près de votre domicile :
- Personne-ressource à votre travail :