



## La sécurité en été : Protégez-vous contre la chaleur



Pendant l'été, la combinaison de chaleur et d'humidité élevées peut être dangereuse pour certaines personnes.

On connaît la température extérieure parce qu'on l'entend aux nouvelles ou on a un thermomètre installé à l'extérieur de la maison, mais il est tout aussi important de connaître l'indice humidex.

L'indice humidex nous indique la température que la personne moyenne ressent. Il combine en un seul chiffre la mesure de la température et de l'humidité, c'est-à-dire les deux facteurs qui ont la plus grande incidence sur notre niveau de confort en été.

L'indice humidex actuel se trouve sur le site Web d'Environnement Canada à l'adresse [www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca). (Remarque : L'indice humidex est calculé et indiqué seulement s'il est supérieur à 30 °C. À un niveau inférieur, l'indice humidex n'a pratiquement aucune incidence sur la température actuelle.)

Un indice humidex de 40 °C est suffisamment élevé pour causer des problèmes de santé chez la plupart des gens. Toutefois, certaines personnes peuvent ressentir des malaises avec un indice humidex de 35 °C.

### Les personnes les plus à risque sont les suivantes :

- les aînés;
- les gens qui souffrent de certaines maladies chroniques (p. ex. des problèmes cardiaques ou respiratoires) ou les gens qui sont immobiles ou qui ont besoin d'aide pour changer de position;
- les bébés et les enfants d'âge préscolaire;
- les personnes qui font de l'exercice ou du travail à l'extérieur pendant de longues périodes;
- les personnes qui prennent certains médicaments, particulièrement les médicaments utilisés pour traiter des problèmes de santé mentale (veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien).

### Comment éviter les maladies causées par la chaleur :

- Ne laissez jamais un enfant dans une voiture stationnée ou à l'extérieur en plein soleil.



- Buvez beaucoup d'eau et de jus naturel, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons alcoolisées et les boissons caféinées (p. ex. le café ou les boissons gazeuses).
- Si vous devez sortir pendant une chaleur intense, restez à l'ombre le plus possible et sortez seulement tôt le matin ou en soirée, lorsque c'est plus frais.
- Portez un chapeau et des vêtements légers et amples.
- Profitez des endroits climatisés ou frais tels que les centres d'achat, les bibliothèques, les centres communautaires ou la maison d'un ami. Il est possible que les ventilateurs ne soient pas suffisants pour vous rafraîchir lorsque la température est élevée.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, gardez les rideaux ou les stores fermés, mais gardez les fenêtres légèrement ouvertes.
- Laissez les lumières électriques éteintes ou légèrement allumées.
- Prenez régulièrement une douche ou un bain frais ou rafraîchissez-vous à l'aide de serviettes humides et fraîches.
- Évitez d'utiliser votre four et prenez des repas légers.
- Évitez toute activité physique à intensité élevée ou moyenne. Lorsque l'indice humidex est supérieur à 35 °C, il est recommandé que les organisateurs d'activités de sports ou de loisirs extérieurs accordent un plus grand nombre de pauses pour permettre aux gens de se reposer et de s'hydrater. Lorsque l'indice humidex est supérieur à 40 °C, il est recommandé que les organisateurs d'activités sportives reportent l'activité à un moment plus frais de la journée ou déplacent l'activité dans un endroit climatisé.
- Consultez votre médecin ou votre pharmacien au sujet des effets secondaires de vos médicaments.
- Rendez visite à vos voisins ou amis qui sont âgés ou malades pour vous assurer qu'ils vont bien.

### **Obtenez immédiatement de l'aide d'un ami, d'un parent ou d'un médecin si :**

- vous vous sentez perdu, désorienté, délirant ou si vous sentez que vous allez perdre connaissance;

OU

- vous souffrez d'une maladie cardiaque ou autre maladie chronique et que vous sentez que vos symptômes s'aggravent en raison de la chaleur.

### **Vous pouvez aider une personne qui souffre d'une maladie causée par la chaleur en :**

- obtenant de l'aide;



- enlevant les vêtements superflus de la personne;
- rafraîchissant la personne à l'aide d'eau tiède, en utilisant une éponge ou dans le bain;
- déplaçant la personne vers un endroit plus frais;
- donnant à la personne des gorgées d'eau fraîche, mais non d'eau glacée.

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

La présente fiche d'information a été adaptée et traduite avec la permission du Service de santé publique de Toronto.

