

PROCÉDURE À SUIVRE EN CAS D'AVERTISSEMENT DE CHALEUR ACCABLANTE

Conditions de chaleur accablante transmises par Environnement Canada

- La température de l'air atteint ou dépasse 30°C;
- L'indice humidex (température et taux d'humidité combinés) atteint ou dépasse 40°C;
- La définition de **chaleur extrême** varie selon les régions.
En moyenne, la température doit se situer entre 31° et 33°C le jour et entre 16° et 20°C la nuit, pendant 3 journées consécutives.



Précautions à prendre

En période de chaleur accablante ou extrême, l'état de santé d'un usager, adulte, enfant ou bébé, peut se détériorer rapidement. Certaines précautions peuvent être prises pour améliorer le confort et diminuer les risques pour la santé des usagers :

- S'hydrater suffisamment :
 - Boire 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Éviter de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation;
- Éviter les boissons fortes à teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (soda), car elles déshydratent;
- Se rafraîchir souvent :
 - Se baigner ou prendre une douche ou un bain frais chaque jour;
 - Se rafraîchir la peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
 - Lorsque c'est possible, passer au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés;
- Se protéger de la chaleur :
 - Réduire les efforts physiques;
 - Porter des vêtements légers;
- Prévoir la possibilité d'adapter les menus et servir des repas froids (fruits, aliments crus, salades);
- Surveiller l'émission d'avis de chaleur accablante ou d'alertes de chaleur extrême et suivre les recommandations d'Environnement Canada ou de la Direction de santé publique de votre région.

Particularités pour les bébés et les enfants

- Leur faire boire un peu d'eau toutes les 20 minutes;
- Donner le sein plus souvent aux bébés allaités;
- Couvrir leur tête d'un chapeau à large bord;
- Ne jamais les laisser seul dans une pièce mal ventilée;
- Ne jamais les laisser seul dans une voiture;
- Limiter les activités sportives à l'extérieur;
- Planifier les activités extérieures avant 10 h et après 15 h, alors que la chaleur est moins intense;
- Limiter ou interrompre les activités physiques des enfants souffrant d'une maladie aiguë ou chronique.



Trucs et astuces pour adapter l'environnement physique

- Installer des ventilateurs dans les aires communes et, lorsque c'est possible, dans les chambres;
- Tôt le matin de fermer les stores, rideaux et fenêtres, notamment celles qui se trouvent sur les façades du bâtiment qui sont exposées au soleil. Les maintenir fermés jusqu'à la baisse de la température extérieure;
- Tôt en soirée ou lorsque la température extérieure est plus basse que la température intérieure de la résidence, ouvrir les fenêtres le plus possible et provoquer des courants d'air.



En tout temps, si un usager présente des symptômes qui laissent croire à une détérioration de sa condition physique, **APPELEZ LE SERVICE D'URGENCE 911.**