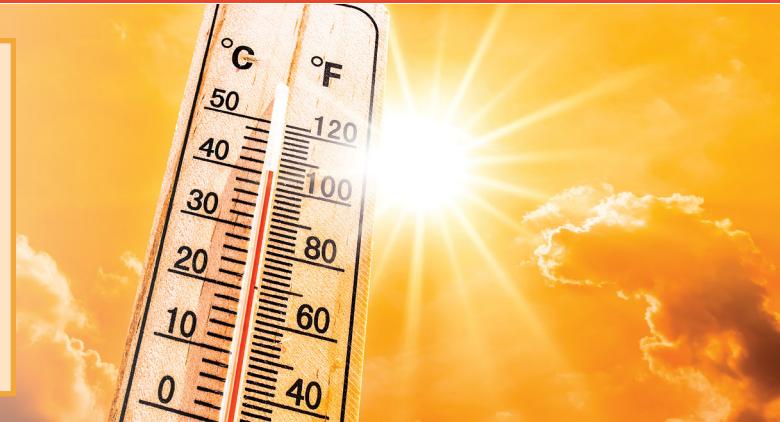


Messages sur la chaleur et la santé destinés au public durant un événement de chaleur

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires

Les événements de chaleur extrême sont de plus en plus fréquents et intenses, et durent plus longtemps en raison du changement climatique. Les partenaires municipaux et communautaires jouent un rôle clé pour informer le public des risques pour la santé en période de chaleur avant et durant ces événements.



Le présent document contient des messages clés que les partenaires municipaux et communautaires peuvent utiliser ou adapter afin d'informer le public DURANT les événements de chaleur. Il pourrait falloir modifier ces messages en fonction des communautés ou des groupes visés. Si vous avez des questions au sujet des messages sur la santé en période de chaleur, communiquez avec le Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka.

Ce qu'il faut communiquer au public DURANT un événement de chaleur extrême

- Communiquez des renseignements au sujet de la vague de chaleur afin de tenir la population au courant de la situation. Inspirez-vous des avertissements reçus par courriel du Bureau de santé ou d'Environnement et Changement climatique.
- Renseignez les gens sur les ressources communautaires à leur disposition pour se protéger de la chaleur. Par exemple, donnez-leur des renseignements sur l'emplacement, les heures d'ouverture et l'accès des centres de refroidissement, des aires de jets d'eau, ainsi que des piscines ou des plages publiques.
- Communiquez les messages clés sur la protection de la santé en période de chaleur.
- Proposez d'autres ressources selon le public cible.

Messages clés sur la protection de la santé en période de chaleur destinés au public DURANT un événement de chaleur extrême

Utilisez les messages clés ci-dessous dans vos communications avec le grand public durant les événements de chaleur extrême.

- Les températures élevées (à l'intérieur ou à l'extérieur) peuvent causer des [maladies liées à la chaleur](#). On peut éviter les maladies liées à la chaleur en restant «au courant, au frais et en contact».
- Les températures élevées et les premières chaleurs estivales peuvent être particulièrement dangereuses, car le corps n'est pas encore habitué à la chaleur.
- Bien que les températures élevées puissent toucher tout le monde, certaines personnes sont plus vulnérables aux maladies liées à la chaleur en raison de facteurs liés à l'exposition, à la sensibilité ou à la capacité de tolérer la chaleur. Il s'agit des personnes suivantes :
 - les personnes âgées;
 - les nourrissons et les jeunes enfants;
 - les personnes enceintes;
 - les personnes ayant une maladie chronique (p. ex. maladie pulmonaire, cardiaque ou rénale), une maladie mentale (p. ex. schizophrénie) ou une déficience physique ou cognitive (p. ex. trouble neurocognitif);
 - les personnes qui vivent seules ou qui sont en situation d'isolement social;
 - les personnes qui ont un accès limité à des lieux climatisés ou qui n'y ont pas accès;

Messages sur la chaleur et la santé destinés au public durant un événement de chaleur

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



- les personnes vivant dans des situations socio-économiques défavorisées (p. ex. faible revenu ou insécurité en matière de logement);
 - les personnes qui travaillent à la chaleur (à l'intérieur ou à l'extérieur);
 - les personnes qui font de l'exercice à la chaleur (à l'intérieur ou à l'extérieur).
- **Les températures intérieures** de 31 °C ou plus sont très dangereuses pour la santé, surtout chez les personnes qui sont plus sensibles à la chaleur. Pour rester en sécurité, gardez les températures intérieures sous 26 °C. Habituellement, c'est en soirée que les températures intérieures sont plus élevées, surtout dans les endroits non climatisés.
 - Les températures élevées et l'air humide peuvent entraîner une mauvaise qualité de l'air ou survenir en même temps qu'un épisode de fumée de feux de forêt. Vérifiez la cote air santé de votre localité et suivez les recommandations fournies pour protéger votre santé et assurer votre sécurité. Comme la chaleur extrême est généralement plus dangereuse pour la santé qu'une exposition de courte durée à une mauvaise qualité de l'air, la priorité est de rester au frais.

Suivez les conseils ci-dessous pour rester au courant, au frais et en contact.

Rester au courant

- **Vérifiez les prévisions météorologiques et les avertissements de chaleur** pour savoir quand vous protéger. Utilisez l'[application MétéoCAN](#) ouappelez [Bonjour Météo](#) (1 833 586-3836).
- **Surveillez l'apparition de signes et de symptômes d'une maladie liée à la chaleur.**

Signes précoces d'une maladie liée à la chaleur (épuisement par la chaleur, crampes de chaleur et boutons de chaleur) :

- Étourdissements ou évanouissement
- Nausées
- Mal de tête
- Respiration et pouls rapides
- Soif extrême
- Urine foncée et diminution du débit urinaire
- Changement de comportement (chez les enfants)
- Crampes musculaires
- Éruption cutanée

Si vous ou quelqu'un d'autre présentez ces symptômes lorsqu'il fait chaud dehors, allez dans un lieu frais, rafraîchissez votre corps (p. ex. appliquez une serviette mouillée ou des sachets réfrigérants sur le corps) et buvez de l'eau.

Signes d'une urgence liée à la chaleur (coup de chaleur) :

- Température corporelle très élevée
- Arrêt de la transpiration, mais la peau est très chaude et rouge
- Confusion et manque de coordination
- Évanouissement ou perte de conscience

Un coup de chaleur est une urgence médicale. Appelez le 911 si une personne présente ces symptômes.

En attendant les secours, déplacez la personne dans un lieu frais, rafraîchissez-lui le corps (p. ex. mouillez ses vêtements ou appliquez des sachets réfrigérants sur son corps) et faites-lui boire de l'eau.

Messages sur la chaleur et la santé destinés au public durant un événement de chaleur

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



Garder le corps frais

- **Buvez beaucoup d'eau** avant d'avoir soif (le corps a besoin d'eau pour transpirer et se rafraîchir).
- **Mouillez-vous.** Prenez une douche ou un bain frais, allez vous baigner, mettez-vous les pieds dans l'eau ou appliquez-vous une serviette mouillée sur la peau.
- **Habillez-vous en fonction du temps qu'il fait.** Portez des vêtements amples de couleur pâle, un chapeau à rebord large et des lunettes de soleil.
- **Faites une pause de la chaleur.** Passez du temps dans des endroits frais (p. ex. espaces climatisés ou parc ombragé où il y a beaucoup d'arbres ou des jeux d'eau). Réduisez votre niveau d'activité et faites des pauses. Quand vous êtes dehors, restez à l'ombre.
- **Dormez dans la pièce la plus fraîche** de votre espace.

Garder les espaces frais

- **Gardez votre espace frais**
 - Utilisez un climatiseur si vous en avez un.
 - Utilisez un ventilateur pour faire circuler l'air durant les heures les plus fraîches de la journée.
 - Fermez les fenêtres et les portes si les températures intérieures sont confortables.
 - Durant le jour, bloquez le soleil avec des rideaux, des stores ou des auvents.
 - Ouvrez les fenêtres la nuit pour laisser entrer l'air plus frais.
 - Prévoyez des repas qu'il ne faut pas faire cuire au four.
- **Allez dans un endroit climatisé**
 - Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez un endroit climatisé où aller, surtout si vous êtes plus vulnérable aux maladies liées à la chaleur.
 - **Communiquez avec votre municipalité ou visitez son site Web** pour connaître les heures d'ouverture et les emplacements des espaces climatisés, ou allez dans un espace public climatisé, comme une bibliothèque, un centre commercial ou une piscine.

Rester en contact (prenez des nouvelles des autres)

- **Prenez des nouvelles** de vos voisins et de vos proches (en personne ou en mode virtuel), surtout des personnes qui sont plus vulnérables aux maladies liées à la chaleur pour vous assurer qu'elles sont au frais et bien hydratées. Utilisez la ressource [examens de santé en période de canicule](#) (disponible en 5 langues) :
 - Surveillez l'apparition de signes d'une maladie liée à la chaleur et intervenez en conséquence.
 - Vérifiez la température corporelle et la température ambiante, et aidez vos proches à garder leur corps et leur espace au frais. Si les températures intérieures sont trop élevées, aidez-les à se rendre à un espace climatisé.
- Il est particulièrement important d'entrer en contact le matin et le soir (lorsque les températures intérieures sont les plus élevées).

Messages sur la chaleur et la santé destinés au public durant un événement de chaleur

Ressource pour les partenaires municipaux et communautaires



Explorez les [ressources et directives du Bureau de santé](#) pertinentes pour soutenir l'élaboration de votre plan et de vos stratégies d'intervention en cas de dangers environnementaux liés à la santé (p. ex. chaleur extrême et fumée des feux de forêt).

Autres ressources

- Consultez le site Web et les médias sociaux du Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka (www.smdhu.org/heat) pour obtenir des renseignements à jour sur les avertissements de chaleur, ainsi que d'autres renseignements et conseils sur les façons de rester au frais et de se protéger. Santé Canada propose aussi des [renseignements sur la chaleur et la santé](#).
- Appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou au 1 877 721-7520 pour parler à un professionnel de la santé.
- Communiquez avec votre municipalité ou visitez son site Web pour connaître les heures d'ouverture et les emplacements des espaces climatisés.

Faites part des ressources ci-dessus aux membres de vos réseaux au besoin.

Autre matériel pour le grand public

- [Infographie : Demeurer en santé dans la chaleur](#)
- [Vidéo : Demeurer en santé dans la chaleur](#)
- [Infographie : Trois façons de vous protéger lors d'une vague de chaleur extrême](#)
- [Livret : Personnes âgées](#)
- [Livret : Enfants](#)
- [Livret : Personnes actives quand il fait chaud](#)