Pour diffusion immédiate  
Le 21 juin 2013

## Mise en garde contre la chaleur en vigueur pour le dimanche 23 juin jusqu’à nouvel ordre

<content>

**Ottawa** – Santé publique Ottawa (SPO) émet une mise en garde contre la chaleur pour le 23 juin 2013 jusqu’à nouvel ordre parce que l’on prévoit que le facteur humidex sera supérieur à 40 Celsius. Il faut savoir que la chaleur extrême peut entraîner la déshydratation, l’épuisement, les coups de chaleur et même la mort.

La chaleur extrême pose de plus grands risques pour les aînés, les nourrissons, les jeunes enfants et les sans-abri ainsi que pour les personnes qui prennent des médicaments contre la maladie de Parkinson ou des antidépresseurs. SPO invite les gens à garder un œil sur leurs proches, leurs amis et leurs voisins qui pourraient être isolés ou vulnérables à la chaleur.

Durant une [vague de chaleur](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/comment-affronter-la-canicule), les résidents et les visiteurs doivent :

* Boire beaucoup de liquides, de préférence de l’eau, et éviter la caféine et l’alcool;
* Éviter l’activité physique ardue à l’extérieur;
* Éviter de s’exposer directement au soleil, et chercher les endroits ombragés et frais dès l’apparition des premiers signes de malaises causés par la chaleur;
* Passer au moins deux heures par jour dans un lieu climatisé, comme un centre commercial, une bibliothèque locale ou un centre communautaire de quartier;
* Ne jamais laisser d’enfants, de personnes âgées ou d’animaux sans surveillance dans un véhicule, même si les fenêtres sont partiellement baissées.

Les résidents peuvent se rafraîchir dans les [piscines, aires de jets d’eau et pataugeoires, aux plages et dans les centres communautaires de la Ville d’Ottawa](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs), de même que dans les succursales de la [Bibliothèque publique d’Ottawa](http://biblioottawalibrary.ca/en/library). De plus, les [cinémas Rainbow](http://www.rainbowcinemas.ca/A/?theatre=Ottawa&) du Centre St-Laurent se sont alliés à la Ville d’Ottawa pour offrir des billets à prix réduit afin que les gens puissent se rafraîchir dans des milieux climatisés durant les périodes de grande chaleur.

Les grandes chaleurs s’accompagnent souvent d’une augmentation de la pollution atmosphérique et d’un indice UV élevé.

* Les personnes qui ont des problèmes respiratoires ou cardiaques et les parents, gardiens et gardiennes d’enfants devraient surveiller les mises à jour horaires de la Cote air santé à l’adresse [coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca/), ou en composant le 1-866-688-3810.
* Assurez-vous de vérifier tous les jours l’indice UV prévu sur les sites [Météomedia](http://www.meteomedia.com/uvreport/caon0512) ou [www.meteo.gc.ca](http://www.meteo.gc.ca) ou encore dans les médias locaux.
* Choisissez un écran solaire et un baume à lèvres avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus.

Dans le cadre du Plan d’action contre la chaleur de la Ville d’Ottawa, SPO surveille attentivement les prévisions relatives à la chaleur, au smog et à l’indice UV, et avise les résidents, les fournisseurs de services et les médias lorsque les seuils de chaleur sont atteints. Nous prodiguons des conseils proactifs et de protection sur les moyens de faire face à ces conditions estivales.

Les seuils pour le smog, l’indice UV et la chaleur sont les suivants :

* Avis de chaleur extrême (facteur humidex de 36 ou plus pendant au moins deux journées consécutives);
* Mise en garde contre la chaleur (facteur humidex de 40 ou plus pendant au moins deux journées consécutives)
* État d’urgence dû à la chaleur (facteur humidex de 45 ou plus pendant au moins deux journées consécutives, ou facteurs conjoncturels);
* Avis de smog (fondé sur un indice de qualité de l’air (IQA) supérieur à 50);
* Mise en garde concernant l’indice UV (indice UV de 10 ou plus).

Pour de plus amples renseignements sur les façons de combattre la chaleur, visitez [ottawa.ca/sante](http://www.ottawa.ca/fr/health_safety/living/outdoor) ou téléphonez à Info-santé publique Ottawa au 613-580-6744. Suivez-nous sur [Facebook](http://www.facebook.com/ottawasante) [Twitter](http://www.twitter.com/ottawasante), [Pinterest](http://pinterest.com/otthealthsante/) et [Tumblr.](http://ottawasante.tumblr.com/)

-30-

</content>

**Renseignements :**Médias   
613-580-2450

Grand public  
3-1-1