Pour diffusion immédiate :  
le 29 juin, 2014

## Avis contre la chaleur en vigueur pour le 29 juin jusqu’à nouvel ordre

<content>

**Ottawa** – Santé publique Ottawa (SPO) émet un avis contre la chaleur pour dimanche le 29 juin 2014 jusqu’à nouvel ordre parce que l’on prévoit que le facteur humidex sera supérieur à 36 Celsius. Il faut savoir que la chaleur extrême peut entraîner la déshydratation, l’épuisement, les coups de chaleur et même la mort.

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. 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.

Lorsqu’un [avis contre la chaleur](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/comment-affronter-la-canicule), les résidents et les visiteurs devraient :

* 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;
* 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 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. Voici des mesures de précaution à prendre afin de vous protéger :

* 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](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/la-securite-au-soleil) et un baume à lèvres avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus.

Pour de plus amples renseignements, visitez [SantéPubliqueOttawa.ca](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/milieux-exterieurs) 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