Pour diffusion immédiate :
Le 5 septembre 2015

# Santé publique Ottawa recommande la prudence pendant cette vague de chaleur

**Ottawa** - Santé publique Ottawa (SPO) avise les résidents qu’une mise en garde contre la chaleur sera en vigueur le 6 et 7 septembre. Un tel avis est publié par Environnement Canada lorsque la température dépassera 31°C le jour et ne descendra pas sous 20°C la nuit ou lorsque l’humidex prévu est supérieur à 40°C pendant deux journées consécutives.

La chaleur accablante peut entraîner la déshydratation, l’épuisement par la chaleur, un coup de chaleur et même la mort. SPO invite les gens à avoir l’œil sur leurs proches, leurs amis et leurs voisins isolés ou vulnérables à la chaleur. Les aînés, les nourrissons, les jeunes enfants et les sans-abri ainsi que les personnes qui prennent des médicaments sur ordonnance pour des problèmes de santé comme la maladie de Parkinson et la dépression courent un risque plus élevé de souffrir de problèmes liés à la chaleur.

Durant [une mise en garde contre la chaleur](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/comment-affronter-la-canicule), les résidents et les visiteurs devraient :

* boire beaucoup, préférablement de l’eau, et éviter la caféine et l’alcool ou en limiter la consommation;
* éviter l’activité physique ardue à l’extérieur;
* éviter de s’exposer directement au soleil et privilégier les endroits ombragés;
* passer du temps dans des lieux climatisés, comme les centres commerciaux, les bibliothèques ou les centres communautaires 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 et les visiteurs peuvent se rafraîchir dans les [piscines](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/installations-recreatives/emplacement-des-piscines), les [aires de jets d’eau](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/activites-la-carte/aires-de-jets-deau) et dans les [centres communautaires](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/installations-recreatives/centres-recreatifs-emplacements) de la Ville, de même que dans les succursales de la [Bibliothèque publique d’Ottawa](http://biblioottawalibrary.ca/fr/library).

De plus, les cinémas Rainbow du Centre St-Laurent se sont alliés à Santé publique Ottawa pour offrir des billets à prix réduit aux résidents afin de les aider à se rafraîchir dans des environnements climatisés durant les périodes de chaleur accablante.

Les vagues de chaleur 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 et gardiens d’enfants devraient surveiller les mises à jour horaires de la Cote air santé à l’adresse [www.qualitedelairontario.com](http://www.qualitedelairontario.com/).

Vérifiez chaque jour les prévisions relatives à l’indice UV sur les sites  [www.meteomedia.com](http://www.meteomedia.com/)  ou  [www.meteo.gc.ca](https://meteo.gc.ca/forecast/public_bulletins_f.html?Bulletin=fpcn49.cwao) ou dans les médias locaux.

Choisissez un [écran solaire](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/la-securite-au-soleil#P32_2238) et un baume à lèvres avec un FPS de 30 ou plus.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez [SantePubliqueOttawa.ca](http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/milieux-exterieurs) ou téléphonez à la Ligne info-santé publique Ottawa au 613‑580‑6744. Vous pouvez également nous suivre 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-

**Renseignements**Médias
613-580-2450

Grand public
3-1-1