Pour diffusion immédiate :  
Le 11 juillet 2016

# Santé publique Ottawa recommande la prudence en raison d’une mise en garde contre la chaleur

**Ottawa** – Santé publique Ottawa (SPO) avise les résidents et les visiteurs de prendre des précautions en raison de la chaleur attendue cette semaine. Une mise en garde contre la chaleur a été émise par Environnement et Changement climatique Canada. Un tel avis est publié lorsque l’on prévoit que 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 extrême peut entraîner la déshydratation, l’épuisement par la chaleur, un coup de chaleur et même la mort. Les aînés, les nourrissons, les jeunes enfants, les travailleurs en plein air et les athlètes, 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.

Truc et conseils pour les vagues de chaleur.

* Buvez beaucoup, préférablement de l’eau, toute la journée, et évitez la caféine et l’alcool ou limitez-en la consommation;
* Évitez l’activité physique ardue à l’extérieur ou faites preuve d’une grande prudence si vous vous livrez à une telle activité;
* Évitez de vous exposer directement au soleil et privilégiez les endroits ombragés;
* Trouvez refuge dans des lieux climatisés, comme les centres commerciaux, les bibliothèques ou les centres communautaires de quartier;
* Ne laissez jamais d’enfants, de personnes âgées ou d’animaux sans surveillance dans un véhicule, même si les fenêtres sont baissées;
* **Restez en contact** avec les personnes de votre voisinage qui ont du mal à supporter la chaleur et celles qui vivent seules. Prenez de leurs nouvelles régulièrement.

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), sur les [plages](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/parcs-et-terrains-de-sport/plages), et les [centres communautaires](http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/installations-recreatives/centres-recreatifs-emplacements) de la Ville d’Ottawa, de même que dans les succursales de la [Bibliothèque publique d’Ottawa](http://biblioottawalibrary.ca/fr/library). Veuillez consulter leurs pages Web pour en connaître l’emplacement et les horaires.

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](https://www.meteomedia.com/ca/previsions/uv/ontario/nepean) 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) 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/la-chaleur) ou téléphonez à la Ligne info-santé publique Ottawa au 613‑580‑6744 (ATS : 613-580-9656). Vous pouvez également nous suivre sur [Facebook](http://www.facebook.com/ottawasante), [Twitter](http://www.twitter.com/ottawasante) et [Instragram](https://www.instagram.com/ottawahealthsante/).

-30-

**Renseignements**Médias  
613-580-2450

Grand public  
3-1-1