Pour diffusion immédiate   
Le 14 juillet 2018

# Santé publique Ottawa conseille aux résidents de restez en contact avec les personnes vulnérable et de prendre des précautions pendant la vague de chaleur

[Une mise en garde contre la chaleur](https://ecalertezmoi.meteo.gc.ca/warning-latest_fr.php?ualert_id=14459&alert_code=ERN) a été émis par Environnement et Changement climatique Canada pour la région d’Ottawa en raison des températures élevées prévues le 15 et 16 juillet. Un avis de chaleur accablante est émis lorsque l’on prévoit que la température dépassera 31°C le jour et qu’elle ne descendra pas en-dessous de 20°C la nuit ou qu’un facteur humidex de 40C est prévu 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 certains 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 pendant une vague de chaleur :**

* 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.
* Buvez beaucoup, préférablement de l’eau, toute la journée, et évitez la caféine et l’alcool ou limitez-en la consommation.
* Évitez de vous livrer à des activités physiques ardues à l’extérieur.
* Évitez de vous exposer directement au soleil et utilisez un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus. Portez un chapeau à large rebord, des vêtements amples et légers, des lunettes de soleil et un baume à lèvres avec un FPS.
* Recherchez l’ombre et trouvez refuge dans des lieux climatisés, comme les centres commerciaux, les cinémas, ou les centres communautaires de quartier.
* Si vous participez aux célébrations de la fête du Canada, en particulier lorsque de grandes foules sont attendues, veuillez limiter votre exposition au soleil en prévoyant un abri contre la chaleur.
* Ne laissez jamais d’enfants, de personnes âgées ou d’animaux sans surveillance dans un véhicule, même si les fenêtres sont baissées.
* Prenez des douches ou bains froids plusieurs fois par jour. Si vous ne pouvez pas prendre de bain ou de douche, épongez-vous souvent avec une serviette humide et fraîche. Attardez-vous à la nuque, aux aisselles et à l’aine. Trempez vos mains et vos pieds dans de l’eau froide.

Les résidents et les visiteurs peuvent se rafraîchir dans les [piscines](https://ottawa.ca/fr/residents/loisirs-et-parcs/activites-a-la-carte?f%5b0%5d=field_diss_activity%3A3983&f%5b1%5d=field_diss_activity%3A3988), aux [aires de jets d’eau](https://ottawa.ca/fr/residents/loisirs-et-parcs/natation#aires-de-jets-deau-ete-seulement), aux [pataugeoires](https://ottawa.ca/fr/residents/loisirs-et-parcs/natation#pataugeoires-ete-seulement), et au [plages](https://ottawa.ca/fr/residents/loisirs-et-parcs/natation#plages), ainsi que dans les succursales de les [bibliothèque publique d’Ottawa](https://biblioottawalibrary.ca/fr/library) et les [installations récréatives](https://ottawa.ca/fr/residents/installations).Veuillez consulter leurs pages Web à [Ottawa.ca](https://ottawa.ca/fr) pour en connaître l’emplacement et les horaires.

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://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/sun-safety-and-tanning.aspx#cran-solaire)et un baume à lèvres avec un FPS de 30 ou plus.

Pour en savoir plus, visitez [SantePubliqueOttawa.ca](http://santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/extreme-heat-and-humidity.aspx) 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 [Instagram](https://www.instagram.com/ottawahealthsante/).

-30-

Renseignements :  
Médias  
613-580-2450

Grand public  
3-1-1