



Beat the Heat 2020

When both temperature and humidity are high, it can be hard to keep cool and not overheat. Extreme heat events can cause heat-related illnesses and in some cases death. Environment and Climate Change Canada issues heat warnings based on a forecast of:

- Daytime temperature of 31°C or higher and nighttime temperature not cooler than 20°C for at least two days, or
- Humidex of 40 C for at least two days

Heat warnings mean extra precautions need to be taken by everyone. Some of the usual ways we cool off may not be available this summer because of measures put in place to reduce the spread of the COVID-19 virus. It will be important to think ahead and plan for ways to stay cool and keep in touch with others who may not be able to stay cool, especially during a heat warning.

People at risk of getting sick from the heat include:

- Infants and older adults
- those who work or exercise outdoors
- those with pre-existing health conditions
- people experiencing homelessness
- people without access to air conditioning

Protect Yourself and Help Others during Hot Weather

- ✓ **Drink plenty of water** and avoid alcohol and caffeine
- ✓ **Avoid heavy outdoor activity**
- ✓ **Wear a hat, light and loose-fitting clothing**, sunscreen and sunglasses when outside
- ✓ **Cool off in an air-conditioned space** when available
- ✓ **Cool off in the shade** or at a park or greenspace. See [Ottawa.ca/parks](https://ottawa.ca/parks) for locations.
- ✓ **Use a fan** and mist your skin with water
- ✓ **Take cool baths and showers** as often as needed or soak hands and/or feet in cool water
- ✓ **Breastfeed according to your child's cues** and drink plenty of water if you are breastfeeding. See our Parenting in Ottawa [website](#) for more info on [keeping children safe during hot weather](#)
- ✓ **Keep your home cool** by closing blinds and curtains on any windows facing the sun
- ✓ Open windows at night once the outdoor air is cooler than the indoor air; close windows in the morning before hotter air comes in
- ✓ Use fans at night to help exhaust warm indoor air and bring in cool outdoor air
- ✓ **Talk to your doctor, nurse or pharmacist** if you are taking medications as some can make it harder to control body temperature.
- ✓ **Stay connected** with people in your community who have a difficult time coping with hot weather and those who live alone. Check on them regularly.

For more information visit our website at [OttawaPublicHealth.ca/Extreme Heat and Humidity](https://ottawapublichealth.ca/Extreme-Heat-and-Humidity) or call us weekdays at 613-580-6744



Combattez la chaleur 2020

Quand la température et l'humidité sont élevées, il peut être difficile de rester au frais et ne pas avoir trop chaud. Les chaleurs extrêmes peuvent causer des maladies, et dans certains cas, la mort. Environnement et Changement climatique Canada émet des avis de chaleur s'il prévoit :

- qu'il fera plus de 31 °C le jour et au moins 20 °C la nuit durant au moins deux jours, ou
- que l'humidex sera de 40 °C pendant au moins deux jours

En cas d'avertissement de chaleur, tout le monde doit prendre des précautions supplémentaires. Cet été, les mesures visant à réduire la propagation de la COVID-19 pourraient nous empêcher de nous rafraîchir comme nous le faisons d'habitude. Il sera important de prévoir des façons de rester au frais et en contact avec des personnes qui en seraient peut-être incapables, surtout lors d'un avertissement de chaleur. Les personnes qui risquent de tomber malades à cause de la chaleur comprennent:

- les nourrissons et les personnes âgées ; les personnes qui travaillent ou font de l'exercice à l'extérieur ; les personnes qui ont des problèmes de santé préexistants ; les personnes en situation d'itinérance ; les personnes sans accès à la climatisation.

Protégez-vous et aidez les autres par temps chaud

- ✓ **Buvez beaucoup d'eau** et évitez l'alcool et la caféine
- ✓ **Évitez les activités intenses à l'extérieur.**
- ✓ **Portez un chapeau, des vêtements légers et amples** et des lunettes de soleil et appliquez-vous de l'écran solaire lorsque vous sortez.
- ✓ **Rafrâchissez-vous dans un lieu climatisé** si possible.
- ✓ **Rafrâchissez-vous** à l'ombre dans un parc ou dans un espace vert. Vous trouverez ces endroits à [Ottawa.ca/parcs](https://ottawa.ca/parcs).
- ✓ **Utilisez un ventilateur** et aspergez-vous la peau d'eau.
- ✓ **Prenez des bains et des douches à l'eau fraîche** aussi souvent que nécessaire ou trempez-vous les mains ou les pieds dans de l'eau fraîche.
- ✓ **Allaitez votre enfant lorsqu'il vous le demande** et buvez beaucoup d'eau si vous allaitez. Consultez notre [site Web](#) Être parent à Ottawa pour en savoir davantage sur la façon de [Garder les enfants en sécurité par temps chaud](#)
- ✓ Gardez votre maison au frais en fermant les stores et les rideaux de toutes les fenêtres faisant face au soleil.
- ✓ Ouvrez les fenêtres le soir lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur et fermez les fenêtres le matin avant que l'air chaud n'entre dans la maison.
- ✓ Utilisez des ventilateurs pendant la nuit pour évacuer l'air chaud de l'intérieur et amener l'air frais de l'extérieur.
- ✓ **Gardez votre demeure fraîche** en fermant les stores et les rideaux des fenêtres orientées vers le sud pendant la journée.
- ✓ **Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien** si vous prenez des médicaments, car certains pourraient vous donner de la difficulté à contrôler votre température corporelle.
- ✓ **Restez en contact** avec les personnes de votre communauté qui ont du mal à supporter la chaleur et avec celles qui vivent seules. Prenez de leurs nouvelles régulièrement.
Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à SantéPubliqueOttawa.ca
Appelez-nous en semaine au 613-580-6744.