**Cinq façons de combattre la chaleur à Ottawa 2023**

Lorsque la température et l’humidité sont élevées, notre corps peut se surchauffer, surtout dans les premiers jours de chaleur, le temps de s’adapter. Voici quelques méthodes pour rester au frais même si vous n’avez pas la climatisation. Avant de partir, consultez les sites Web liés pour connaître les dates d’ouverture, les lieux, les frais, et les heures de service!

**1. Se rafraîchir avec de l’eau**

Prenez des douches et des bains frais aussi souvent que nécessaire ou trempez vos mains ou vos pieds dans de l’eau fraîche pour faire baisser la température de votre corps. Si vous ne pouvez pas prendre de douche ou de bain facilement, épongez-vous souvent avec des serviettes humides et fraîches. Concentrez-vous sur le refroidissement de la nuque, des bras et de l’aine.

Buvez beaucoup d’eau et évitez l’alcool et la caféine.

Où aller :

* Trouvez une piscine ou une plage locale. La [ville d’Ottawa](https://ottawa.ca/fr/loisirs-et-culture/natation/natation-lexterieure-et-pataugeoires) a
* 55 pataugeoires et 145 aires de jeux d’eau.
* 13 piscines intérieures et 9 piscines extérieures
* 3 plages (la plage Westboro est fermée en 2023 pour réaménagement)
* Visitez un parc provincial local ou une plage d’une zone de conservation
* Les plages du [parc provincial de la rivière Rideau](https://www.ontarioparks.com/park/rideauriver/fr) et du [parc provincial Fitzroy](https://www.ontarioparks.com/park/fitzroy/fr)
* Plage de [la zone de conservation de Baxter](https://www.rvca.ca/conservation-areas/fee-required/baxter-ca)

**2. Se rafraîchir à l’ombre**

L’ombre d’un arbre est plus fraîche que celle d’un bâtiment qui retient la chaleur. Apportez un parasol ou un parapluie, de la crème solaire et de l’eau au cas où vous devriez attendre dehors sous la chaleur, par exemple dans une file d’attente.

Où aller :

* Visitez les [parcs et espaces verts](https://ottawa.ca/fr/loisir-et-parcs/parcs-et-espace-vert) de la Ville d’Ottawa,
* [Les parcs urbains](https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/parcs-urbains) de la Commission de la capitale nationale et les sentiers et espaces de la [Ceinture de verdure](https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/ceinture-de-verdure), les [parcs, sentiers et plages](https://ccn-ncc.gc.ca/endroits/parc-de-la-gatineau) du parc de la Gatineau,
* Les [11 zones de conservation](https://www.rvca.ca/conservation-areas) de l’Office de protection de la nature de la vallée Rideau
* Promenade de la [tourbière d’Alfred et du ruisseau de Findlay](https://www.nation.on.ca/fr/loisirs/%C3%A0-propos-des-loisirs) de l’Autorité de conservation de la Nation Sud
* Les [zones de conservation de l’île Morris et de la rivière Carp](https://mvc.on.ca/) de l’Office de protection de la nature de la vallée de la rivière Mississippi

**3. Se rafraîchir dans un espace climatisé**

Si vous avez l’air climatisé, utilisez-le pendant une vague de chaleur pour garder votre maison fraîche. La chaleur qui s’accumule dans les bâtiments reste pendant des jours, même lorsque des températures extérieures plus fraîches arrivent.

Où aller :

* [Bibliothèques publiques d’Ottawa](https://biblioottawalibrary.ca/fr/services-offerts-actuellement-en-succursale)
* [Installations de la Ville d’Ottawa](https://ottawa.ca/fr/loisirs-et-culture/installations-recreatives#section-39291038-5dcc-41ba-ba58-813d4dfd64bd), dont 54 [centres communautaires](https://ottawa.ca/fr/loisir-et-parcs/installations-recreatives/liste-des-lieux?place_facets%5B0%5D=place_type%3A4208&place_facets%5B1%5D=place_type%3A2235001), 8 [centres pour aînés](https://ottawa.ca/fr/loisir-et-parcs/installations-recreatives/liste-des-lieux?place_facets%5B0%5D=place_type%3A4214) et plus de 12 [centres des arts, galeries et espaces d’exposition](https://ottawa.ca/fr/arts-patrimoine-et-evenements/centres-des-arts-galeries-et-espaces-dexposition).
* 7 [Musées/Galeries nationaux](https://ottawatourism.ca/fr/les-coulisses-d-ottawa/les-sept-musees-nationaux-d-ottawa) (vérifiez les heures/jours d’entrée gratuite)
* Centres commerciaux
* Cinémas, restaurants et autres services

4. **Se rafraîchir avec un ventilateur**

Les ventilateurs vous gardent au frais en accélérant l’évaporation de votre sueur. Les ventilateurs ne refroidissent pas l’air, ils ne font que le déplacer. Pour cette raison, utilisez un ventilateur en conjonction avec des fenêtres ou des portes ouvertes sur l’extérieur ou un autre espace où l’air est plus frais. Buvez beaucoup de liquides pour transpirer normalement et portez des vêtements minimaux à l’intérieur – le coton est un bon choix par temps chaud.

* Vaporisez ou mouillez votre peau ou vos vêtements avec de l’eau pour vous rafraîchir plus rapidement lorsque vous utilisez un ventilateur.
* L’utilisation d’un ventilateur dans une pièce fermée sans fenêtres ou portes ouvertes sur l’extérieur ou un espace plus frais est moins efficace.
  + S’il fait plus chaud à l’intérieur (et plus frais à l’extérieur) :
    - Ouvrez les fenêtres lorsque l’air extérieur est plus frais que l’air intérieur. Utilisez un ventilateur à l’intérieur ou à côté d’une fenêtre ou d’une porte pour faire entrer l’air extérieur plus frais, surtout la nuit ou à partir d’une fenêtre située du côté ombragé du bâtiment.
    - Si vous n’avez qu’un seul ventilateur mais que vous souhaitez que l’air extérieur plus frais pénètre dans plusieurs pièces, ouvrez les fenêtres de chacune des pièces et utilisez le ventilateur pour souffler l’air par une fenêtre dans une autre pièce ou un couloir – l’air sera aspiré dans la maison par les autres fenêtres ouvertes.
    - Si vous disposez d’un deuxième ventilateur, utilisez-en un pour faire entrer l’air et l’autre pour le faire sortir par une autre fenêtre afin de faire circuler l’air frais dans toute la maison.
  + S’il fait plus chaud dehors (et plus frais à l’intérieur) :
    - Fermez les fenêtres et les couvertures de fenêtre, surtout lorsqu’elles reçoivent directement le soleil. Lorsque la température extérieure baisse, rouvrez les fenêtres qui ne reçoivent plus de lumière directe du soleil. Notez que les ventilateurs peuvent ne pas suffire à vous rafraîchir lorsque l’humidité est très élevée, qu’il fait très chaud ou que votre corps ne produit pas assez de sueur, et **vous devrez peut-être chercher un abri frais. Appelez le 2-1-1 ou le 3-1-1 pour demander de l’aide afin de trouver un endroit frais à l’intérieur ou à l’extérieur**.

5. **Préparez-vous à une vague de chaleur en planifiant à l’avance**

* Vous pouvez désormais recevoir des prévisions et des alertes météorologiques directement sur votre téléphone grâce à MétéoCAN, l’application météo d’Environnement Canada qui vous permet de savoir quand un avertissement de chaleur ou d’autres conditions météorologiques extrêmes est prévu pour notre région. [Téléchargez-la](https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/conditions-meteorologiques-ressources-outils-generaux/meteocan.html) dès maintenant!
* Passez en revue votre politique de santé et de sécurité au travail pour travailler dans des environnements chauds et apprenez-en plus au sujet de prévenir ou limiter [le stress dû à la chaleur dans les lieux de travail.](https://www.ontario.ca/fr/page/prevenir-ou-limiter-le-stress-du-la-chaleur-dans-les-lieux-de-travail)
* Le port d’un masque lorsqu’il fait chaud peut nécessiter des pauses supplémentaires de la chaleur.
* Portez des vêtements légers et amples et de couleurs claires ainsi qu’un chapeau doté de fentes de ventilation lorsque vous êtes au soleil.
* Buvez beaucoup de liquides, de préférence de l’eau, tout au long de la journée, et évitez la caféine et l’alcool ou limitez-en la consommation.
* Tout enfant nourri au sein devrait pouvoir prendre le sein dès qu’il en manifeste le besoin. Si vous allaitez votre enfant, n’oubliez pas de vous hydrater vous-même afin de pouvoir en produire en quantité suffisante.
* Préparez des repas qui n’ont pas besoin d’être cuits au four et servez des aliments à forte teneur en eau comme des fruits et des légumes.
* Restez en contact avec les personnes de votre communauté qui pourraient avoir du mal à faire face à la chaleur et celles qui vivent seules. Prenez régulièrement de leurs nouvelles.

**Informations complémentaires**

* Consultez d’autres ressources sur le site Web de SPO sur le [temps chaud](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/extreme-heat-and-humidity.aspx), la [sécurité au soleil](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/sun-safety-and-tanning.aspx) et la [sécurité aquatique](https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/water-safety.aspx). Le site Web [Être parent à Ottawa](https://www.etreparentaottawa.ca/fr/index.aspx) contient des renseignements sur la [sécurité des enfants par temps chaud](https://www.etreparentaottawa.ca/fr/children/Child-Safety.aspx#Keeping-children-safe-during-hot-weather-) et le ministère du Travail de l’Ontario offre des renseignements sur la gestion du [stress dû à la chaleur dans les lieux de travail](https://www.ontario.ca/fr/page/prevenir-ou-limiter-le-stress-du-la-chaleur-dans-les-lieux-de-travail).
* Appelez le Centre d’information de Santé publique d’Ottawa au 613 580-6744 (ATS : 613 580-9656) ou connectez-vous avec SPO sur [Facebook](https://www.facebook.com/ottawasante), [Twitter](https://twitter.com/ottawasante?lang=fr) et [Instagram](https://www.instagram.com/ottawahealthsante/).
* Pour obtenir des conseils médicaux gratuits de ConnexionSanté Ontario, composez le 8-1-1 (anciennement Télésanté Ontario).
* Urgence médicale, appelez le 9-1-1
* Ressources des services sociaux : appelez le 2-1-1
* Services et installations de la Ville d’Ottawa : composez le 3-1-1