

Combattez la chaleur cet été

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 liées à la chaleur, et dans certains cas, la mort. Environnement et Changement climatique Canada émet des avis de chaleur pour la Ville d'Ottawa 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 pendant au moins deux jours



Obtenez l'application MétéoCAN pour recevoir directement sur votre téléphone les avis de chaleur et autres avertissements météorologiques extrêmes. [Téléchargez-la maintenant!](#)

Les personnes qui risquent de devenir malades à cause de la chaleur comprennent les nourrissons, les personnes âgées, les personnes enceintes, 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, et les personnes sans accès à la climatisation.

Veillez consulter le site Web de la Ville d'Ottawa à ottawa.ca/ et ottawa.ca/sujets-de-l'heure pour connaître les dates d'ouverture, les lieux et les heures de service pour les installations publiques suivantes:

- [Les aires de jets d'eau, les plages, et les piscines extérieures et intérieures](#)
- [Les parcs et les espaces verts](#)
- [La Bibliothèque publique d'Ottawa](#)
- [Les centres communautaires](#)

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.
- **Apportez un parasol ou un parapluie et de l'eau** en quittant la maison au cas où vous seriez à l'extérieur sous la chaleur, comme attendre en file.
- **Rafrâchissez-vous dans un endroit climatisé**, si possible, comprenant les centres commerciaux, les musées et les cinémas.
- **Rafrâchissez-vous** à l'ombre ou dans un parc ou un espace vert
- **Utilisez un ventilateur** et aspergez-vous d'eau.

05/2023

- **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 des 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.
- **Si vous prenez des médicaments**, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien, car certains médicaments peuvent rendre plus difficile le contrôle de la température corporelle.
- **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.
- Pour les personnes qui portent un masque et qui font des efforts physiques sous la chaleur, le masque peut rendre l'effort plus difficile. **Une diminution de l'intensité et du volume de travail, des pauses plus fréquentes et davantage de pauses pour se rafraîchir peuvent être nécessaires.**

Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à SantéPubliqueOttawa.ca ou téléphonez-nous en semaine au 613-580-6744.

