



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Chaleur accablante

Des mesures simples pour en réduire les effets

Beauceville, le 20 juillet 2011 – Alors que les prévisions météorologiques indiquent que nous allons traverser une période de chaleur accablante, le Centre de santé et de services sociaux de Beauce (CSSSB) tient à rappeler quelques conseils élémentaires pour éviter la déshydratation et ses conséquences et réduire les malaises associés aux grandes chaleurs. Bien que les personnes âgées, les petits de moins de quatre (4) ans ainsi que les personnes souffrant d'une maladie chronique soient particulièrement vulnérables, chacun est invité à agir de façon préventive en période de canicule.

Ainsi, nous recommandons de :

- Boire fréquemment tout au long de la journée, même quand on ne ressent pas la soif;
- Prendre des douches ou des bains ou se rafraîchir à l'aide d'une serviette ;
- Éviter les boissons contenant de la caféine (thé, café) et les boissons très sucrées ou alcoolisées;
- Utiliser un ventilateur ou rechercher un endroit climatisé où y passer au moins quelques heures;
- Diminuer les activités physiques intenses, adapter son rythme et exécuter les tâches plus ardues pendant les périodes plus fraîches de la journée;
- Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur;
- Limiter les sources de chaleur radiante non essentielles (Lumière, télévision ou autres appareils qui produisent de la chaleur);
- Se couvrir la tête si l'on doit travailler à l'extérieur;
- Cesser de travailler immédiatement si l'on éprouve des étourdissements, des vertiges ou une grande fatigue inhabituelle;
- Prendre des pauses dans un endroit frais si possible;
- Ne pas travailler seul, les collègues sont notre bouée de secours.

Une pensée pour nos proches et voisins...

Par ailleurs, nous invitons la population à se montrer vigilante et sensible afin que les personnes les plus isolées ou qui vivent dans des logements non climatisés ne soient pas laissées pour compte. Dans un geste de solidarité, on pourra par exemple prendre de leur nouvelle pour s'assurer que tout va bien, leur rappeler l'importance de boire beaucoup d'eau, les aider à rafraîchir leur logis ou les inviter à sortir pour profiter

d'installations climatisées. Une fois de plus, ce sera là un geste important qui traduira notre capacité à être cette communauté responsable évoquée dans la promesse de service du CSSSB : « Avec vous... pour bâtir ensemble une communauté responsable de sa santé! »

À propos de la chaleur accablante et du coup de chaleur

On parle de chaleur accablante lorsque l'on enregistre une température de 30° C le jour et un minimum de 20° C la nuit et ce, pendant au moins 3 jours consécutifs. Les périodes de canicule sont particulièrement propices au coup de chaleur. Le coup de chaleur survient lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir suffisamment. La température normale du corps est de 37 ° C. Lors d'un coup de chaleur, celle-ci peut atteindre 40 ° C et plus. Un dysfonctionnement du système nerveux central peut alors survenir et entraîner une léthargie, de la confusion, un délirium, des convulsions ou un coma. Le coup de chaleur se présente principalement chez les personnes âgées, les jeunes enfants ou chez les personnes atteintes d'une maladie chronique mais il peut également être lié à l'activité physique et frapper ainsi les athlètes ou les travailleurs.

À propos du CSSSB

Le Centre de santé et de services sociaux de Beauce est un établissement public qui offre des services de santé et des services sociaux à la population des MRC Beauce-Sartigan et de Robert-Cliche. Il offre aussi certains services de santé spécialisés et surspécialisés à la population des Etchemins. La qualité de ses soins et services est reconnue par Agrément Canada. Le CSSS de Beauce regroupe l'Hôpital de Saint-Georges, les CLSC de Saint-Georges, La Guadeloupe, Saint-Gédéon-de-Beauce, Beauceville et Saint-Joseph-de-Beauce, ainsi que les centres d'hébergement de Saint-Georges, secteurs Est et Ouest, et de Beauceville. Près de 2000 personnes, employés, médecins et bénévoles, assurent les services dans ces installations et dans la communauté.

-30-

Source : Service des communications
CSSSB
Tél. : 418 774-3304, poste 3506