

Chaleur extrême



Un épisode de très forte chaleur qui dure plusieurs jours, aussi appelé canicule, peut occasionner des difficultés pour certaines personnes plus vulnérables, notamment celles qui travaillent à l'extérieur, les sans-abris, les jeunes enfants, les aînés et celles qui sont atteintes de maladies chroniques.

1-Se protéger et se préparer

Quelques gestes préventifs simples peuvent aider à vous préparer à faire face à un épisode de chaleur extrême.

Repérez les lieux publics

- Identifiez les jeux d'eau et les piscines situés près de chez vous.
- Répertoirez les lieux publics climatisés, comme les centres commerciaux et la bibliothèque de votre quartier.

Aménagez votre propriété

Climatisation

- Installez un équipement de climatisation si vous êtes vulnérable à la chaleur.
- Identifiez un endroit qui peut être conservé plus frais dans votre maison (généralement au sous-sol), en vous assurant qu'il le demeure le plus possible.

Protection contre la chaleur

- Assurez-vous de planter des végétaux de bonnes dimensions afin qu'ils bloquent les rayons du soleil.
- Installez à vos portes et fenêtres placées du côté ensoleillé, des auvents, des volets ou des toiles qui repoussent l'énergie lumineuse.

Demeurez en contact

- Prenez entente avec un proche pour qu'il communique avec vous quotidiennement advenant un épisode de chaleur extrême.
- Ayez à portée de la main le numéro d'Info-Santé (811).

Préparez votre trousse d'urgence

- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau dans votre [trousse d'urgence](#) pour tous les membres de votre famille.

2-Faire face et s'adapter

Durant la canicule, suivez ces quelques conseils qui vous permettront de mieux profiter de cette période de chaleur.

Hydratez-vous

- Buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif.
- Évitez la consommation d'alcool et de boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées.
- Augmentez votre consommation de fruits et de crudités à forte teneur en eau.
- Prenez régulièrement des douches fraîches, sans vous sécher.

Fréquentez les jeux d'eau et les lieux climatisés

- Profitez des jeux d'eau et des piscines situés près de chez vous.
- Visitez les lieux publics comme les centres commerciaux de votre quartier.

Protégez-vous du soleil

- Abritez-vous sous un parasol ou portez un chapeau à large rebord et bien aéré.

Aménagez votre propriété

- Fermez les rideaux et les stores pour maintenir la fraîcheur dans votre maison.

- Ouvrez toutes les fenêtres le soir venu, s'il fait plus frais à l'extérieur.
- Évitez d'utiliser les appareils électriques susceptibles de dégager de la chaleur, dans la mesure du possible.

Informez-vous

- Communiquez avec le personnel du [311](#) pour connaître les mesures mises en place afin d'aider la population à faire face à la canicule.
- [Restez connecté](#) pour suivre l'évolution de la situation.
- Consultez le [Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec](#).

Demeurez en contact

- Renseignez-vous au sujet de la santé de vos proches et de vos voisins, surtout s'ils présentent une certaine vulnérabilité.

Respectez les consignes

- Respectez les consignes sur l'utilisation de l'eau ainsi que les interdictions de feu à ciel ouvert qui accompagnent souvent les périodes de canicule.
- Renseignez-vous sur les précautions à prendre et les [règles de sécurité se rapportant aux incendies](#).