



Communiqué de santé publique

DESTINATAIRES : Organismes communautaires de la Montérégie

EXPÉDITEUR : Direction de santé publique de la Montérégie

DATE : 21 mai 2021

OBJET : Prévenir les décès chez les personnes âgées lors d'une vague de chaleur

Avec le retour des journées chaudes, la Direction de santé publique de la Montérégie désire rappeler l'importance de se préparer adéquatement aux vagues de chaleur, particulièrement pour les personnes âgées. Durant les vagues de chaleur, les décès qui sont rapportés à la Direction de santé publique sont presque exclusivement chez des personnes âgées, la majorité des situations concernant des personnes présentant une ou plusieurs des caractéristiques suivantes :

- Présence d'au moins une maladie chronique;
- Présence d'un trouble de santé mentale, particulièrement la schizophrénie;
- Vivant seule;
- Vivant dans un état de défavorisation.

Préparer le domicile pour le garder plus frais

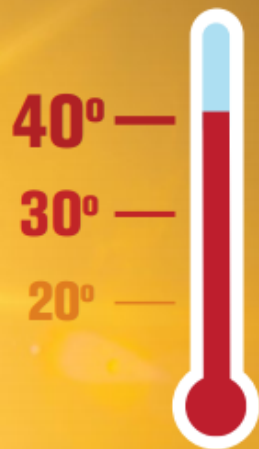
Certains organismes communautaires ont des contacts privilégiés avec des personnes âgées, et peuvent ainsi apporter du soutien pour la préparation du domicile.

Afin de réduire l'accumulation de chaleur à l'intérieur, il faut s'assurer :

- Du fonctionnement adéquat des fenêtres : ouverture et fermeture facile, moustiquaires en bon état;
- De la présence de rideaux ou stores aux fenêtres exposées au soleil;
- De la disponibilité d'un ventilateur ou d'un climatiseur, et de son installation;
- De la présence de pichets permettant de garder de l'eau au réfrigérateur.

Se rafraîchir et s'hydrater

La Direction de santé publique invite les organismes du milieu œuvrant auprès des personnes âgées à transmettre les recommandations dans le feuillet ci-joint (également disponible en format numérique à l'adresse suivante : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000137/>). Ces recommandations doivent être appliquées dans le respect des consignes sanitaires en vigueur en lien avec la COVID.



Il fait très CHAUD!

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous de :



boire **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;



passer quelques heures par jour dans un **endroit climatisé** ou frais.

Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :



buvez **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;



prenez **quelques heures par jour** dans un endroit climatisé ou frais ;



fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche ;



prenez une **douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;



évitez l'**alcool** ;



portez des **vêtements légers** ;



donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :
Québec.ca