

Ma liste de choses à faire au printemps pour rester en sécurité pendant des vagues de chaleur

Les vagues de chaleur extrême peuvent être dangereuses. Elles peuvent aggraver certains problèmes de santé ou provoquer de graves maladies liées à la chaleur. Boire beaucoup d'eau, rester au frais et avoir du soutien peut grandement réduire les risques. Quand vous êtes bien préparé, vous et vos proches pouvez rester en sécurité.

Utilisez cette liste personnalisée ainsi que votre plan de sécurité contre la chaleur pour vous préparer.

Créez un groupe de soutien composé de « compagnons de veille »

Il est très important d'avoir un réseau de soutien composé de compagnons de veille (amis, famille, voisin) pour se soutenir mutuellement pendant les vagues de chaleur ou d'autres urgences. **C'est surtout important** si vous connaissez quelqu'un qui court des risques très élevés pendant les vagues de chaleur extrême (une personne âgée, quelqu'un qui souffre de maladies chroniques ou qui vit seul), ou si vous courez vous-même des risques élevés.

- Identifiez qui peut être votre ou vos compagnon(s) de veille – des personnes que vous pouvez appeler ou qui peuvent vous appeler pour s'assurer que vous allez bien. N'hésitez pas à leur dire que c'est sur la recommandation de votre médecin. Écrivez leur nom et leur numéro dans votre plan de sécurité contre la chaleur (page 3).

Si vous n'avez pas de climatiseur

Si vous n'en avez pas, ou si votre climatiseur ne fonctionne plus, il est important d'avoir un plan pour vous rendre dans un endroit climatisé pendant une vague de chaleur. Le temps passé dans des endroits climatisés pendant des épisodes de chaleur extrême est associé à un risque réduit de décès. Vous devriez rester dans un environnement climatisé jusqu'à ce que vous vous sentiez frais et rafraîchi – généralement au moins une heure ou deux par jour.

- Dans la section « **Où je peux aller me rafraîchir** » de votre plan de sécurité (page 3), notez lesquels parmi les suivants sont à votre disposition si vous avez besoin de vous rafraîchir :
 - Compagnon de veille ou autre personne près de chez vous qui ont un climatiseur
 - Salle de votre immeuble qui est climatisée
 - Bibliothèque
 - Centre commercial
 - Abri ou installation municipale
 - Centre récréatif
 - Cinéma
 - Piscine, pataugeoire, jeux d'eau
 - Lieu de culte climatisé
 - Autre endroit avec air climatisé : _____
- Faites un plan pour savoir où dormir si votre logement devient trop chaud. Demandez à un(e) ami(e), un membre de votre famille ou un voisin avec climatisation s'il/elle peut vous héberger. Inscrivez son nom et son numéro de téléphone dans votre plan de sécurité (page 3).

Si vous n'avez pas de véhicule

- Écrivez dans votre plan de sécurité le nom d'un compagnon de veille ou autre personne qui peut vous conduire dans un lieu frais ou à l'hôpital en cas de besoin.
- Vous pourriez discuter avec un proche des options de transport. Vous pouvez aussi appeler le **211** (service d'aide 24 heures sur 24 pour vous connecter aux services communautaires) ou votre municipalité pour connaître les services de transport disponibles pendant les vagues de chaleur. Notez leurs numéros de téléphone ou leurs coordonnées dans votre plan (page 3).

Si vous prenez des médicaments

- Parlez à votre pharmacien des médicaments qui peuvent augmenter les risques lors d'une vague de chaleur et suivez ses conseils pour les gérer. Voir : cpin-rcip.com/med

Organisez de l'aide si vous avez des problèmes de mobilité

- Demandez à quelqu'un d'être disponible pour vous aider à vous rendre dans une pièce plus fraîche de votre domicile ou pour vous aider à prendre des douches ou bains frais pendant une vague de chaleur. Cette personne devrait pouvoir vous rendre visite régulièrement.

Préparez votre domicile

- Identifiez la pièce la plus fraîche de votre domicile. C'est là que vous devriez passer le plus de temps pendant une vague de chaleur. Planifiez comment y organiser vos activités quotidiennes. Si possible, prévoyez d'y dormir aussi.
- Si vous avez un climatiseur, vérifiez qu'il fonctionne correctement.
- Si vous avez un ventilateur, assurez-vous qu'il est facile d'accès pour pouvoir l'utiliser au besoin.
- Si vous n'avez pas de climatiseur ni de ventilateurs, envisagez d'en acheter un ou les deux. Si le coût pose un problème, allez à cpin-rcip.com/aide pour découvrir les programmes qui peuvent fournir une aide financière. Vous pouvez également appeler le 211.
- Si vous n'avez pas de rideaux, stores ou autres couvre-fenêtres, prévoyez d'en acheter, fabriquer ou vous en procurer pour bloquer la lumière du soleil et garder votre logement plus frais. Une option peu coûteuse : couvrir les fenêtres avec du carton ou des couvertures.
- Si vous n'avez pas de thermomètre intérieur, prenez des mesures pour vous en procurer un.

Préparez vos fournitures personnelles

- Procurez-vous un thermomètre oral ou auriculaire si vous n'en avez pas déjà un.
- Assurez-vous d'avoir des vêtements légers et amples que vous pourrez porter lorsqu'il fait chaud.
- Procurez-vous un vaporisateur pour pouvoir vous asperger d'eau en cas de besoin.
- Procurez-vous une bouteille d'eau à emporter si vous devez sortir pendant une vague de chaleur.

Si vous jeûnez pour des raisons religieuses

- Demandez à votre leader religieux s'il est possible d'adapter votre jeûne afin de rester hydraté pendant une vague de chaleur.

Eau potable

- Si vous ne buvez pas l'eau du robinet, assurez-vous d'avoir toujours une réserve suffisante d'eau embouteillée à la maison.

Préparez-vous aux pannes de courant

- Ayez un plan d'urgence en cas de panne. Consultez les conseils à www.preparez-vous.ca.
- Gardez de l'eau en réserve au cas où vous en auriez besoin durant une panne.
- Gardez une lampe de poche dans un endroit facilement accessible de votre maison.
- Prévoyez de pouvoir aller chez un compagnon de veille ou dans un lieu climatisé si votre logement devient trop chaud – voir la section « *Où je peux aller pour me rafraîchir* » et « *Où je peux passer la nuit si mon domicile devient trop chaud* » de votre plan de sécurité chaleur.
- Si vous n'en avez pas déjà, pensez à acheter un chargeur portatif, une batterie externe ou un chargeur solaire pour votre téléphone cellulaire.

Surveillez la météo

- Téléchargez l'appli gratuite MétéoCAN à www.canada.ca/meteocan ou ajoutez à vos favoris le site Web des mises à jour météorologiques d'Environnement Canada : www.meteo.gc.ca

En savoir plus : www.cpin-rcip.com/fr/chaleur/

MON PLAN DE SÉCURITÉ CONTRE LA CHALEUR

(Gardez ce plan à portée de main afin de pouvoir le consulter facilement en cas de besoin)

Informations clés

MON RÉSEAU DE SOUTIEN :

Mes compagnons de veille : *(inscrire les noms et numéros de téléphone)*

Chauffeur / Transport local: _____

AUTRES NUMÉROS IMPORTANTS :

Carte santé (OHIP): _____ Code: _____

Ma pharmacie : _____

Mon médecin de famille ou infirmière praticienne / clinique : _____

Mon bureau de santé publique locale (SPO/BSEO) : _____

Ma municipalité : _____

Composez le **211** pour une ligne d'aide 24 heures sur 24 qui vous met en contact avec les services et soutiens locaux.

Composez le **911** en cas d'urgence.

OÙ JE PEUX ALLER ME RAFRAÎCHIR :

- _____
- _____
- _____
- Si vous ne savez pas où aller pour vous rafraîchir pendant un épisode de chaleur extrême, vous pouvez appeler le 211 pour obtenir de l'aide et de l'information.
- Vous pouvez également téléphoner votre municipalité pour savoir si un centre de rafraîchissement est ouvert. Si vous habitez dans la région d'Ottawa, vous trouverez ces informations sur le site www.SantePubliqueOttawa.ca/CombattezLaChaleur.
- Si vous avez besoin d'un transport, appelez le numéro du chauffeur/transporteur que vous avez noté dans « Mon réseau de soutien » ci-dessus.

OÙ JE PEUX PASSER LA NUIT SI MON DOMICILE DEVIENT TROP CHAUD :

Voir la page suivante pour « Que faire lorsqu'un avertissement de chaleur est émis »

En savoir plus sur la manière de se protéger des vagues de chaleur :

www.cpin-rcip.com/fr/chaleur/

Que faire lorsqu'un AVERTISSEMENT DE CHALEUR est émis

PRÉPAREZ-VOUS :

- **Contactez vos compagnons de veille.** Mettez en place un plan pour rester en contact tous les jours pendant la vague de chaleur et prévoyez qu'une personne (ami(e), voisin, famille, etc.) puisse vous rendre visite régulièrement si vous avez besoin d'aide.
- Surveillez la météo sur l'application [MétéoCAN](#), ou en ligne à www.meteo.gc.ca.
- Renouvelez vos médicaments, faites vos courses, et assurez-vous d'avoir les fournitures nécessaires pour vous-même et vos animaux, au besoin.
- Si vous ne buvez pas l'eau du robinet, assurez-vous d'avoir une bonne réserve d'eau embouteillée.
- Si vous avez une voiture, vérifiez qu'elle a le plein d'essence ou est complètement rechargée.
- Suivez les conseils de votre pharmacien concernant les médicaments qui pourraient augmenter votre risque durant une vague de chaleur.
- Si vous jeûnez, assurez-vous de rester hydraté. Il est dangereux de limiter votre consommation d'eau pendant une vague de chaleur.
- Assurez-vous que toutes vos fournitures utiles (ventilateur, lampe de poche, piles, thermomètre corporel et intérieur, etc.) sont facilement accessibles.
- Fermez vos couvre-fenêtres (rideaux, stores ou volets) à l'avance pour bloquer le soleil et ralentir le réchauffement de votre domicile. Vous pouvez aussi utiliser du carton ou des couvertures pour couvrir les fenêtres, c'est une solution peu coûteuse.
- Préparez-vous à quitter votre domicile si celui-ci devient trop chaud : consultez les sections « *Où je peux me rafraîchir* » et « *Où je peux passer la nuit si mon domicile devient trop chaud* » de ce plan de sécurité contre la chaleur.
- Pour en savoir plus sur la façon de protéger les enfants, consultez [Gardez les enfants à l'abri de la chaleur! Protégez votre enfant de la chaleur accablante](#) de Santé Canada, au www.canada.ca/chaleur (dans la section « Ressources connexes »)

Que faire PENDANT une vague de chaleur

PROTÉGEZ-VOUS :

- **Appelez votre ou vos compagnon(s) de veille à _____ h pour rester en contact et prendre de vos nouvelles mutuellement durant la vague de chaleur.**
- Surveillez la météo sur l'application [MétéoCAN](#), ou en ligne à www.meteo.gc.ca
- Si vous avez un climatiseur, allumez-le! Il joue un rôle important pour vous protéger contre les maladies liées à la chaleur.
- Évitez de sortir entre 10 h et 16 h. Si vous devez sortir, portez des vêtements légers et un chapeau; apportez une bouteille d'eau et buvez fréquemment.
- Fermez vos couvre-fenêtres (rideaux, stores ou volets) pendant la journée, ou utilisez du carton ou des couvertures pour bloquer les fenêtres.
- En cas de panne de courant, appliquez votre plan d'urgence ou suivez les conseils de www.preparez-vous.ca
- Soyez prêt(e) à quitter votre domicile s'il devient trop chaud.

SI VOTRE DOMICILE EST CHAUD :

- Utilisez des ventilateurs pour faire circuler l'air et vous rafraîchir (seulement si la température dans la pièce est moins de 35 °C / 95 °F).
- Enlevez les couches de vêtements superflues pour exposer le plus de peau possible et faciliter le refroidissement.
- Limitez la consommation de caféine et d'alcool pour éviter la déshydratation.
- Évitez d'utiliser le four. Utilisez plutôt le micro-ondes ou préparez des aliments qui ne nécessitent pas de cuisson (ex. : sandwichs, soupes froides, etc.).

- Éteignez les appareils non essentiels qui produisent de la chaleur.
- Passez du temps dans un endroit climatisé pendant au moins quelques heures par jour : consultez la section « *Où je peux aller me rafraîchir* » de ce plan de sécurité contre la chaleur.
- Utilisez un vaporisateur rempli d'eau fraîche pour vous asperger le visage et le cou – l'évaporation aidera à vous rafraîchir.
- Gardez des serviettes mouillées dans un sac en plastique au réfrigérateur, puis appliquez-les sur votre cou, votre poitrine ou votre dos lorsqu'il fait trop chaud.
- Passez du temps dans l'eau fraîche (douches ou bains frais, bain de pieds, visite à une piscine).
- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau. Buvez souvent, avant même d'avoir soif. La déshydratation est éprouvante pour le cœur. Elle peut aggraver certaines conditions chroniques ou entraîner un épuisement dû à la chaleur.
- Si votre urine est plus foncée qu'à l'habitude ou si vous n'avez pas uriné depuis plusieurs heures, vous êtes peut-être déshydraté(e). Buvez plus d'eau.
- Ouvrez vos fenêtres si la température extérieure est plus fraîche que celle de l'intérieur, si cela peut se faire en toute sécurité, et s'il n'y a pas d'alerte à la qualité de l'air (voir qualitedelairontario.com/aqhi/ pour les avertissements sur la qualité de l'air).
- Dormez dans une pièce fraîche, si possible.
- **Surveillez la température intérieure** : Essayez de garder la température intérieure en dessous de 26 °C (78,8 °F). Si elle reste plus élevée, vous devrez peut-être quitter votre domicile pour un endroit plus frais : consultez les sections « *Où je peux aller me rafraîchir* » et « *Où je peux passer la nuit si mon domicile devient trop chaud* » dans la section Informations clés de ce plan de sécurité contre la chaleur.
- **Surveillez votre température corporelle** : Prenez votre température chaque jour durant la vague de chaleur, et plus souvent si vous vous sentez chaud(e). Si elle dépasse 37,2 °C (99 °F) et ne diminue pas malgré les mesures de refroidissement : rendez-vous dans un endroit frais ou climatisé pour vous rafraîchir. Consultez les sections « *Où je peux aller me rafraîchir* » et « *Où je peux passer la nuit si mon domicile devient trop chaud* » dans la section Informations clés de ce plan de sécurité contre la chaleur.
 - **Si votre température corporelle au repos dépasse 39 °C (102,2 °F), vous êtes en ZONE DE DANGER – appelez le 911.**

ZONE DE DANGER

La zone de danger c'est lorsque vous vous trouvez dans une situation qui peut potentiellement escalader en crise. Si vous ou quelqu'un d'autre vous trouvez dans la zone de danger, **il est important d'agir immédiatement.**

Si votre logement devient très chaud, appliquez les mesures ci-dessus pour vous rafraîchir et soyez prêt(e) à quitter votre domicile si nécessaire pour aller dans un endroit plus frais.

Le coup de chaleur peut survenir rapidement. Si vous ressentez l'un des symptômes ci-dessous, vous êtes dans la zone de danger. Ne vous endormez pas lorsque vous êtes dans la zone de danger.

ÉPUISEMENT LIÉ À LA CHALEUR : Faiblesse, maux de tête, nausées / vomissements / diarrhée, soif intense, urine foncée, fatigue extrême. Si vous ressentez l'un de ces symptômes pendant une période de chaleur extrême : déplacez-vous immédiatement dans un endroit frais et buvez de l'eau. **Si les symptômes ne s'améliorent pas après avoir bu de l'eau, vous être reposé(e) et vous être rafraîchi(e) : appelez le 911.**

COUP DE CHALEUR : Peau rouge et chaude, étourdissements, nausées, confusion, perte de coordination ou changement de l'état de conscience. **Le coup de chaleur est une urgence médicale!** Si vous, ou quelqu'un d'autre, présentez ces symptômes : **appelez le 911.**

Si votre température corporelle au repos dépasse 39 °C (102,2 °F), vous êtes en DANGER : **appelez le 911.**

En savoir plus sur la manière de se protéger des vagues de chaleur :

www.cpin-rcip.com/fr/chaleur/