

QUE FAIRE POUR ÉVITER LA GRANDE CHALEUR?



- Rester à l'intérieur autant que possible



- Limiter votre exposition au soleil



- Éviter les activités intenses pendant les périodes les plus chaudes de la journée



- Rester dans un endroit frais ou à l'ombre quand il fait très chaud



- Manger des repas légers et équilibrés à intervalles réguliers



- Boire beaucoup d'eau. Les personnes qui ont un problème de rétention d'eau devraient consulter un médecin avant d'augmenter leur consommation de liquides.



- Éviter les boissons alcoolisées, car elles peuvent augmenter le risque de déshydratation



- Porter des vêtements amples et légers autant que possible.



- Porter un chapeau à larges bords pour protéger votre visage et votre tête



- Ne jamais laisser des enfants ou des animaux de compagnie seuls dans un véhicule stationné



- Garder le contact avec votre famille, vos amis et les personnes seules

QUE FAIRE PENDANT LES AVERTISSEMENTS DE CHALEUR?



RESTER AU FRAIS



RESTER BIEN HYDRATÉ



VEILLER SUR VOS VOISINS

(3-1-1)

24/7 pour tous les services municipaux

www.brampton.ca

 BRAMPTON

 BRAMPTON

QUAND ÉMET-ON UN AVERTISSEMENT DE CHALEUR INTENSE?

Le service de santé publique de Peel émet un avertissement de chaleur intense lorsqu'on prévoit que les températures atteindront 31 °C au cours de la journée, lorsque les températures pendant la nuit seront de 20 °C ou plus et/ou si l'humidex est d'au moins 40 °C. La durée de cet évènement est de deux jours. Pour obtenir plus d'information sur les alertes, visitez : www.peelregion.ca/health/heat



QUAND ÉMET-ON UN AVERTISSEMENT DE CHALEUR PROLONGÉE?

Le service de santé publique de la région de Peel émet un avertissement de chaleur intense prolongée lorsque les prévisions indiquent que les températures atteindront 31 °C au cours de la journée, que les températures pendant la nuit seront de 20 °C ou plus et/ou si l'humidex est d'au moins 40 °C. La durée prévue de cet évènement est d'au moins trois jours.

EMPLACEMENT PRÉVUS POUR SE RAFRAÎCHIR?

Les emplacements pour se rafraîchir sont les bâtiments publics municipaux où les résidents peuvent se rendre pour obtenir un répit contre la chaleur et de l'information sur la sécurité en cas de vague de chaleur. Ces endroits sont accessibles partout à Brampton pendant les vagues de chaleur. Les emplacements suivants seront fermés en cas de vague de chaleur :

Bâtiments municipaux

- Centres récréatifs
- Bibliothèques
- Centre civique
- Hôtel de Ville



Veillez à vérifier le site web de la Ville en cas de changements.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES TRAITEMENTS D'UN MALAISE LIÉ À LA CHALEUR?

COUP DE SOLEIL :

Rougeur, douleur, enflure de la peau, cloques, fièvre et maux de tête

TRAITEMENT :

Ne pas crever les cloques pour faciliter la guérison et éviter l'infection. Si elles se déchirent, appliquer un pansement stérile sec. Dans les cas plus graves, consulter un médecin.

CRAMPES DE CHALEUR :

Les suées intenses peuvent entraîner de douloureux spasmes musculaires, en général dans les jambes, mais aussi à l'abdomen.

TRAITEMENT :

Faire des pressions ou masser les muscles atteints de crampes pour soulager le spasme, donner quelques gorgées d'eau à boire. En cas de nausées, interrompre la prise de liquides. Déplacer la personne vers un endroit plus frais afin qu'elle se repose en position confortable. Observer attentivement la personne au cas où son état évoluerait.

ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR :

Sueurs intenses, faiblesse, sensation de froid, pâleur, peau froide et humide, pouls faible, perte de connaissance et vomissements, température généralement à 38,8 °C ou plus, mais il est possible que la température soit normale.

TRAITEMENT :

Amener la personne dans un endroit frais et ombragé, l'étendre et desserrer ses vêtements, appliquer des linges frais et humides, donner quelques gorgées d'eau. En cas de nausées, interrompre la prise de liquides; si les vomissements se poursuivent, obtenir immédiatement une aide médicale.

COUP DE CHALEUR :

Urgence médicale, température corporelle élevée (41 °C ou plus), peau chaude et sèche, pouls rapide et fort, discours incohérent, désorientation, confusion perte de conscience possible.

TRAITEMENT : Appeler le **9-1-1**

S'IL EST IMPOSSIBLE D'OBTENIR UNE CONSULTATION MÉDICALE IMMÉDIATE FAIRE CE QUI SUIT :

- Déplacer la personne vers un endroit plus frais
- Enlever les vêtements de dessus
- Réduire la température corporelle en baignant et épongeant la personne à l'eau tiède (pas froide)
- Ne pas lui donner à boire

Le saviez-vous? Au cours d'une période d'avertissement de chaleur prolongée, la Ville de Brampton met en œuvre plusieurs procédures afin d'aider ses résidents à mieux supporter la chaleur.

Cela inclut notamment l'assouplissement des règles concernant le flânage dans les piscines, les fontaines à jets d'eau et les centres récréatifs et les horaires prolongés pendant l'épisode de chaleur.



Nous recommandons à nos résidents de restreindre leurs activités extérieures. Nous leur recommandons aussi d'éviter de rester au soleil, de boire beaucoup d'eau et de fréquenter des endroits climatisés. Les aînés et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles à la chaleur; nous encourageons nos résidents à rendre visite à leurs amis et aux membres de leur famille qu'ils pensent vulnérables.

Pour plus d'information sur comment vous rafraîchir, visitez : www.brampton.ca