

## **Premier avertissement de chaleur de l'été: Le Directeur de santé publique de Montréal rappelle les mesures de prévention**

**Montréal, le 28 juillet 2015.** Montréal connaît son premier avertissement de chaleur de l'été et le Directeur de santé publique de Montréal, Dr Richard Massé, rappelle à la population l'importance de respecter certaines mesures de précaution pour éviter les problèmes de santé liés à la chaleur.

« Les mesures les plus efficaces pour se protéger des effets néfastes de la chaleur sur la santé sont de passer quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé, de boire beaucoup d'eau et de réduire les efforts physiques. » précise le Dr Massé qui ajoute : « Ces mesures sont particulièrement recommandées pour les personnes âgées et celles qui souffrent de maladie chronique, de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. »

### **Effets de la chaleur sur la santé**

En période de grande chaleur, toute la population peut souffrir de problèmes de santé allant de la déshydratation au coup de chaleur, en passant par la fatigue, les étourdissements ou les malaises. Toutefois, les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie peuvent en plus voir leur capacité à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir et leur état de santé s'aggraver.

### **Vigilance auprès des personnes à risque et des jeunes enfants**

Le Dr Massé conseille à la population de prendre des nouvelles de leurs proches qui sont âgés ou qui souffrent de problèmes de santé physique ou mentale afin de les aider en cas de besoin ou de les accompagner vers un endroit climatisé. « En ce qui concerne les jeunes enfants, on n'insistera jamais assez sur l'importance de ne jamais les laisser seuls dans les véhicules automobiles, même pour quelques minutes. » conclut-il.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1. En cas d'urgence, appeler le 9-1-1. Pour en savoir plus sur la chaleur : [www.santemontreal.qc.ca/chaleur](http://www.santemontreal.qc.ca/chaleur).

- 30 -

Source : Direction régionale de santé publique  
CIUSSS du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal

Information : Elisabeth Pérès, agente d'information  
514 528-2400 poste 3434

Monique Guay, adjointe à la PDG, Affaires publiques  
514 762-2777, poste 53306