

Communiqué

Pour diffusion immédiate

Pour passer un été en santé, les conseils du directeur de santé publique de Montréal

MONTRÉAL, le 22 juin 2016 - Enfin l'été ! Le directeur régional de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, D^r Richard Massé, souhaite une belle saison estivale à tous les Montréalais et leur propose huit conseils pour prévenir certains problèmes de santé souvent associés à l'été.

Conseil #1 : Développer les bons réflexes en cas de grande chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, l'état de santé de certaines personnes peut se détériorer : personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, d'un problème de santé mentale, d'un problème de dépendance à l'alcool ou aux drogues.

Pour éviter les effets nocifs de la chaleur, il est recommandé de :

- passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé, comme un centre commercial ou un cinéma;
- boire beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif;
- réduire les efforts physiques;
- prendre particulièrement soin des aînés et des personnes qui ont des problèmes de santé physique ou mentale;
- surveiller de près les jeunes enfants et ne jamais les laisser seuls dans une voiture.

Conseil #2 : Manipuler les aliments de façon sécuritaire

Les infections et intoxications alimentaires sont fréquentes durant l'été et sont causées principalement par la bactérie l'E. coli, communément appelée la « maladie du hamburger ». Des mesures préventives simples peuvent réduire le risque de contracter l'E. coli et d'autres maladies gastro-entériques. Il est recommandé de :

- se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, notamment après avoir été aux toilettes, avant de manipuler des aliments et avant les repas;
- s'assurer que la viande, le poisson ou la volaille que vous faites cuire a atteint une température interne suffisante (utilisez un thermomètre à cuisson, consultez les conseils pratiques du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec pour connaître les températures sécuritaires de cuisson: mapaq.gouv.qc.ca);
- bien laver les fruits et les légumes;
- conserver les aliments qui doivent rester froids au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson;
- mettre les aliments à décongeler dans le réfrigérateur, plutôt que sur le comptoir de cuisine;
- éviter la contamination croisée en gardant les viandes, les volailles et les fruits de mer crus, ainsi que leur jus, à l'écart des aliments prêts à servir, et en n'utilisant pas les mêmes instruments de cuisine lors de leur préparation (notamment les planches à découper et les couteaux);
- bien se laver les mains après avoir cuisiné et nettoyer le matériel et les surfaces utilisés en cuisinant.

Conseil #3 : Éviter les piqûres d'insectes

L'infection au virus du Nil occidental (VNO) et la maladie de Lyme se transmettent par la piqûre d'un insecte infecté : le moustique, dans le cas du VNO, et la tique, dans celui de la maladie de

Lyme. Les moustiques sont particulièrement actifs au lever et au coucher du soleil. Il est recommandé de :

- porter des vêtements longs et clairs lors d'activités en plein air; appliquer un chasse-moustiques à base de DEET sur les parties du corps non protégées par des vêtements, et ce, selon les indications du fabricant (chez les enfants, l'utilisation de chasse-moustiques n'est pas recommandée avant l'âge de 6 mois et doit être modérée : le produit peut être appliqué sur le chapeau ou sur la casquette);
- vérifier l'état des moustiquaires et éliminer l'eau stagnante qui s'accumule dans des objets extérieurs, comme les chaudières, les barils et les vieux pneus.

La protection vestimentaire et l'utilisation de répulsifs à base de DEET s'appliquent aussi pour se prémunir contre les piqûres de tiques (maladie de Lyme). Il est recommandé de :

- porter un chapeau, des souliers fermés et des vêtements longs aux couleurs pâles lors des balades dans les zones boisées, afin de repérer plus facilement les tiques;
- prendre une douche et examiner minutieusement l'ensemble du corps et celui des animaux de compagnie au retour d'une randonnée en forêt ou dans les hautes herbes;
- enlever sans attendre, à l'aide d'une pince à épiler, les tiques accrochées à la peau et appeler Info-Santé (811).

Conseil #4 : Être prudent avec les animaux sauvages ou inconnus

Être mordu ou griffé par un animal atteint de la rage ou être en contact avec sa salive présente un risque sérieux. Il est recommandé de :

- ne jamais s'approcher d'un animal sauvage (particulièrement les chauves-souris, les rats laveurs, les renards et les mouffettes) ou d'un animal domestique (chats ou chiens) qu'on ne connaît pas; ne pas le nourrir et ne pas le toucher, même s'il est mort ou s'il a l'air inoffensif; ne pas le rescaper et l'emmener à la maison pour le soigner. Même s'il n'a pas la rage, sa morsure peut causer des blessures importantes;
- apprendre aux enfants ces comportements préventifs;
- en cas de morsure ou de griffure par un animal inconnu, laver la partie exposée au savon pendant 10 à 15 minutes et appeler Info-Santé (811);
- faire vacciner les animaux de compagnie contre la rage pour les protéger contre cette maladie.

Conseil #5 : Arracher l'herbe à poux

Chaque année, de juin aux premières gelées de l'automne, l'herbe à poux prolifère sur l'île de Montréal. Pour améliorer la santé respiratoire des personnes allergiques au pollen de cette plante, il faut arracher, tondre ou faucher l'herbe à poux à la mi-juillet et à la mi-août.

Si vous êtes allergique, il est recommandé de :

- éviter de fréquenter les lieux où l'herbe à poux est présente;
- garder portes et fenêtres fermées, surtout la nuit, puisque l'herbe à poux émet son pollen tôt le matin;
- éviter les activités de plein air quand la concentration de pollen dans l'air est élevée (surtout entre 7 h et 13 h, par temps chaud, sec et venteux) (consultez l'indice pollinique). Après la pluie, les grains de pollen se déposent au sol, ce qui réduit les réactions allergiques;
- éviter de tondre vous-même la pelouse ou de ramasser les feuilles;
- éviter de faire sécher vos vêtements à l'extérieur, de la mi-juillet à la fin septembre;
- utiliser, au besoin, un système de climatisation ou de filtration d'air (gardez les filtres propres);

- éviter le contact avec d'autres irritants, comme la fumée de tabac, qui peuvent amplifier les symptômes d'allergies;
- consulter un médecin si les symptômes persistent, nuisent à votre fonctionnement général ou se compliquent.

Conseil #6 : Protéger les amours d'été

Les comportements sexuels responsables restent la meilleure protection contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) qui affectent la santé en général, le bien-être et la capacité reproductrice des personnes atteintes. Les comportements sexuels sans protection peuvent augmenter les risques d'attraper une ITSS. Pour se protéger, il est recommandé de :

- utiliser un condom lors de relations sexuelles, quel que soit le type de pénétration;
- diminuer le nombre de partenaires;
- passer des tests d'ITSS régulièrement ou lors d'un changement de partenaire.

Conseil #7 : Privilégier la marche ou le transport collectif à la voiture

En été, il arrive que la qualité de l'air montréalais soit mauvaise. Pour contribuer à diminuer le smog, il est recommandé de :

- marcher;
- se déplacer à vélo, en autobus ou en métro.

Par ailleurs, lors des épisodes de smog, les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques doivent éviter de faire des activités physiques intenses à l'extérieur.

Conseil #8 : Être vigilant avec les punaises de lit

Avec l'été vient la période de déménagement. Afin d'éviter la propagation des punaises de lit, certaines précautions sont de mise. Il est donc recommandé de :

- ne pas récupérer de vêtements, matelas, meubles rembourrés ou mobilier de chambre laissés sur le bord de la rue;
- informer immédiatement le propriétaire ou gestionnaire d'immeuble de la présence de punaises de lit dans le logement afin qu'il fasse appel aux services d'un gestionnaire de parasites;
- ne pas tenter d'éliminer les punaises de lit soi-même;
- prendre des précautions si vous jetez des meubles infestés par des punaises telles que placer les items dans des sacs de plastique grand format, rendre les biens inutilisables et identifier sur le bien la présence de punaises en français et en anglais.

« J'invite les Montréalais à mettre en pratique ces conseils et à les partager avec leurs proches et leurs amis », souligne D' Massé. « Consultez santemontreal.ca/eteensante pour en savoir plus et pour connaître la liste des cliniques ouvertes les soirs et les fins de semaine pour voir un médecin sans rendez-vous. »

SOURCE : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Direction régionale de santé publique

Renseignements : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 514 593-2118, santemontreal.ca, facebook.com/santemontreal, twitter.com/santemontreal, youtube.com/santemontreal, twitter.com/Santepub_Mtl