

Aînés, malades chroniques et tout-petits : à surveiller de près lors des vagues de chaleur

Montréal, le 5 juillet 2011. Le CSSS Jeanne-Mance rappelle qu'il est important de prendre des nouvelles des personnes vulnérables de son entourage afin de leur apporter de l'aide au besoin et de s'assurer qu'elles suivent les conseils de prévention lors des vagues de chaleur.

Lorsqu'il fait très chaud, il est en effet conseillé de :

- passer du temps dans un endroit frais, idéalement climatisé
- boire beaucoup d'eau
- éviter les efforts physiques.

Il est également possible de se rafraîchir en prenant des douches ou des bains frais aussi souvent que nécessaire.

Les personnes vulnérables : aînés, malades chroniques, personnes ayant des problèmes de santé mentale et jeunes enfants

Les personnes âgées, les malades chroniques et les personnes souffrant de problème de santé mentale représentent, avec les enfants de quatre ans et moins, un groupe très vulnérable à la chaleur puisqu'ils peuvent avoir de la difficulté à prendre par eux-mêmes des précautions élémentaires pour se protéger.

La canicule aggrave les symptômes des maladies chroniques

Les personnes qui souffrent de maladies chroniques cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, de diabète ou de troubles mentaux peuvent voir leur capacité physique à répondre adéquatement à la chaleur s'affaiblir. Cela peut aggraver leur état de santé jusqu'à causer, dans les conditions extrêmes, leur décès. À titre d'exemple, la canicule de l'été 2010 aurait entraîné le décès d'une centaine de personnes à Montréal.

Nourrissons et jeunes enfants : une vulnérabilité accrue à la chaleur

Les enfants de quatre ans et moins doivent être surveillés de près lors d'une canicule, car ils se déshydratent rapidement. Par ailleurs, leur organisme n'est pas assez mature pour arriver à bien contrôler leur chaleur corporelle, et ils peuvent difficilement exprimer leur inconfort.

En cas de malaise, d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, il est recommandé de communiquer avec Info-Santé ou avec un médecin. En cas d'urgence, ne pas hésiter à faire appel au 911.