

Combattez la chaleur cet été 2022

Quand la température et l'humidité sont élevées, il peut être difficile de rester au frais et ne pas avoir trop chaud. Les chaleurs extrêmes peuvent causer des maladies liées à la chaleur, et dans certains cas, la mort. Environnement et Changement climatique Canada émet des avis de chaleur pour la Ville d'Ottawa s'il prévoit :



- Qu'il fera plus de 31 °C le jour et au moins 20 °C la nuit durant au moins deux jours, ou que l'humidex sera de 40 pendant au moins deux jours



Obtenez l'application MétéoCAN pour recevoir directement sur votre téléphone les avis de chaleur et autres avertissements météorologiques extrêmes. [Téléchargez-la maintenant!](#)

En cas d'avertissement de chaleur, tout le monde doit prendre des précautions supplémentaires. Les personnes qui risquent de devenir malades à cause de la chaleur comprennent les nourrissons, les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes qui travaillent ou font de l'exercice à l'extérieur, les personnes qui ont des problèmes de santé préexistants, les personnes en situation d'itinérance, et les personnes sans accès à la climatisation. Il est important de prévoir des façons de rester au frais et en contact avec des personnes qui en seraient peut-être incapables, surtout lors d'un avertissement de chaleur.

La COVID-19 est encore présente à Ottawa. Le risque de transmission est toujours présent, et les risques d'infection et d'effets graves liés à la COVID-19 sont plus élevés pour certaines personnes. Le port du masque lorsqu'il fait chaud peut nécessiter le besoin de prendre des pauses plus fréquentes lorsqu'il fait chaud. Vous trouverez ci-dessous de plus amples renseignements sur le port du masque par temps chaud. Veuillez consulter le site Web de la Ville d'Ottawa à ottawa.ca/ et ottawa.ca/sujets-de-l'heure pour connaître les dates d'ouverture, les lieux et les heures de service pour les installations publiques suivantes :

- [Les aires de jets d'eau, les plages, et les piscines extérieures et intérieures](#)
- [Les parcs et les espaces verts](#)
- [La Bibliothèque publique d'Ottawa](#)
- [Les centres communautaires](#)

Protégez-vous et aidez les autres par temps chaud

- **Buvez beaucoup d'eau** et évitez l'alcool et la caféine.
- **Évitez les activités intenses à l'extérieur.**
- **Portez un chapeau, des vêtements légers et amples** et des lunettes de soleil et appliquez-vous de l'écran solaire lorsque vous sortez.

03/05/2022

- **Apportez un parasol ou un parapluie et de l'eau** en quittant la maison au cas où vous seriez à l'extérieur sous la chaleur, comme attendre en file.
- **Rafrâchissez-vous dans un endroit climatisé**, si possible, comprenant les centres commerciaux, les musées et les cinémas.
- **Rafrâchissez-vous** à l'ombre ou dans un parc ou un espace vert
- **Utilisez un ventilateur** et aspergez-vous d'eau.
- **Prenez des bains et des douches à l'eau fraîche** aussi souvent que nécessaire ou trempez-vous les mains ou les pieds dans de l'eau fraîche.
- **Allaitez votre enfant lorsqu'il vous le demande** et buvez beaucoup d'eau si vous allaitez. Consultez notre site Web « [Être parent à Ottawa](#) » pour en savoir davantage sur la façon de [Garder les enfants en sécurité par temps chaud](#).
- **Gardez votre maison au frais** en fermant les stores et les rideaux des fenêtres faisant face au soleil.
- **Ouvrez les fenêtres le soir** lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur et **fermez les fenêtres le matin** avant que l'air chaud n'entre dans la maison.
- **Utilisez des ventilateurs** pendant la nuit pour évacuer l'air chaud de l'intérieur et amener l'air frais de l'extérieur.
- **Si vous prenez des médicaments**, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien, car certains médicaments peuvent rendre plus difficile le contrôle de la température corporelle.
- **Restez en contact avec les personnes de votre communauté** qui pourraient avoir du mal à faire face à la chaleur et celles qui vivent seules. Prenez régulièrement de leurs nouvelles.

Préoccupations liées au temps chaud et aux masques faciaux

Le port d'un masque est important pour diminuer la transmission de la COVID-19 dans tout environnement intérieur où il peut être difficile de maintenir une distance d'au moins deux mètres des autres, ou lorsque la pièce ou un couloir est d'une petite taille.

Le port d'un masque peut ne pas être nécessaire à l'extérieur où des températures plus élevées peuvent être plus préoccupantes si des distances adéquates par rapport aux autres peuvent être maintenues. Santé publique Ottawa encourage fortement tout le monde à éviter les endroits bondés et à porter un masque lorsque la distance physique peut être difficile.

Les masques deviennent plus inconfortables par temps chaud, mais ils fonctionnent quand même tant qu'ils ne sont pas mouillés. Si la transpiration est un problème, garder au moins un masque supplémentaire à la main. Prévoyez des sorties en plein air aux moments les plus frais de la journée et faites des pauses à l'ombre ou dans un environnement frais si vous trouvez votre masque inconfortable dans la chaleur.

Pour les personnes qui font des efforts physiques sous la chaleur, un masque peut rendre l'effort plus difficile. Une diminution de l'intensité et du volume de travail, des pauses plus fréquentes et davantage de pauses pour se rafraîchir peuvent être nécessaires. Discutez de vos besoins en matière de santé avec votre employeur si vos exigences de travail vous exposent à la chaleur.

Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à SantéPubliqueOttawa.ca ou téléphonez-nous en semaine au 613-580-6744.

