

Les gens ont tendance à associer automatiquement le Canada aux grands froids hivernaux. Pourtant, les étés sont souvent très chauds dans notre pays et les longues périodes de chaleur ne sont pas sans risque pour la santé. En effet, une longue exposition à des chaleurs extrêmes peut entraîner de sérieux troubles médicaux tels que les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Sachez quoi faire avant, pendant et après une canicule en suivant les conseils de la Croix-Rouge.



Durant

- Écoutez les nouvelles et la météo locales pour suivre l'évolution des conditions météorologiques.
- Assurez vous d'avoir de l'écran solaire ayant un facteur de protection solaire (F.P.S.) élevé.

Pendant

- Buvez beaucoup de liquides frais; il s'agit de la mesure préventive la plus importante. Évitez d'aller à l'extérieur pendant la période la plus chaude de la journée.
- Vérifiez l'indice humidex. Il exprime l'effet combiné de la chaleur et de l'humidité pour décrire l'intensité de chaleur ressentie par une personne moyenne.
- Portez des vêtements légers et amples. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.
- Appliquez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (F.P.S.) élevé afin de protéger votre peau contre les coups de soleil.
- Ralentissez les activités qui vous réchauffent. Travaillez, faites de l'exercice ou jouez pendant de courtes périodes.
- Prenez des pauses fréquentes dans un endroit frais ou ombragé.
- Évitez les boissons qui contiennent de la caféine ou de l'alcool, car elles peuvent vous déshydrater.

Après

- Ouvrez les fenêtres et les pour permettre à l'air frais de circuler dans votre maison.
- Continuez à boire de l'eau.