RESTER AU FRAIS ET EN BONNE SANTÉ PENDANT LA CHALEUR EXTRÊME

ISS of BC WELCOMING NEWCOMERS

Faire face aux phénomènes météorologiques extrêmes et se préparer

Un épisode de chaleur extrême se produit lorsque les températures diurnes et nocturnes augmentent considérablement au-dessus des normales saisonnières.

Un dôme de chaleur se form lorsque la haute pression emprisonne l'air chaud, provoquant une chaleur extrême prolongée et des risques pour la santé.

La chaleur accablante a des effets sur la santé et est responsable du plus grand nombre de décès liés aux conditions météorologiques chaque année.

Il est important de s'assurer que tout le monde soit préparé à de tels événements, car ils deviennent de plus en plus courants.

Conseils santé en période de chaleur accablante

- Rester informé en consultant les alertes météorologiques locales
- Limiter les activités de plein air et rester à l'intérieur et éviter les heures de pointe (10 h à 16 h).
- Localiser les stations de refroidissement communautaires dans votre région, telles que les bibliothèques, les centres commerciaux, les centres communautaires
- Rester hydraté et boire beaucoup d'eau ; éviter l'alcool et la caféine.
- Si nécessaire, faites de l'exercice tôt le matin ou le soir.
- Identifier les zones fraîches de votre maison.
- Utiliser des rideaux thermiques ou des films réfléchissants pour vitres
- Prendre des douches ou des bains frais
- Stocker de produits de première nécessité (eau, électrolytes, médicaments)
- Porter des vêtements amples et de couleur claire, y compris des chapeaux et des lunettes de soleil pour vous protéger lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Connaitre les signes de maladies liées à la chaleur. Être conscient de l'épuisement par la chaleur et des symptômes de coup de chaleur.
- Demander de l'aide et obtenir de l'aide médicale si nécessaire

Financé par :

Vancouver CoastalHealth

PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ EN CAS DE CHALEUR EXTRÊME

ISS of BC WELCOMING NEWCOMERS

Une liste de contrôle du plan de sécurité en cas de chaleur :

- ❑ Rester informé des avertissements de chaleur
- ❑ Identifier les endroits frais – à la maison et à l'extérieur dans les centres de refroidissement
- ❑ Préparer une trousse d'urgence
- ❑ Veiller de rester hydraté
- ❑ Préparer votre maison
- ❑ Désigner un compagnon de chaleur
- ❑ Connaître les signes des maladies liées à la chaleur
- ❑ Pratiquer des stratégies de refroidissement

Créez votre propre plan de sécurité en répondant aux questions suivantes :

Comment allez-vous rester informé des avertissements de chaleur ?

Où se trouvent vos centres de refroidissement ?

Quels articles allez-vous inclure dans votre trousse d'urgence ?

Comment comptez-vous rester hydraté ?

Comment allez-vous préparer votre maison ?

Qui sera votre compagnon de chaleur désigné ?

Quels sont les signes d'épuisement par la chaleur et de coup de chaleur ?

Comment allez-vous pratiquer les stratégies de refroidissement

Comment rester informé :

Les sites Web utiles qui fournissent des mises à jour et les informations comprennent :

EmergencyInfoBC: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

BC CDC: www.bccdc.ca

Health Canada: www.hc-sc.gc.ca

Financé par :

Vancouver CoastalHealth