

## Épisode de chaleur extrême

**Saguenay, le 2 juillet 2018** – La région du Saguenay-Lac-Saint-Jean traverse présentement un épisode de chaleur extrême. Par conséquent, la direction de la santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean recommande à la population de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé et celle de ses proches.

Ces mesures sont :

- buvez beaucoup d'eau, sans attendre d'avoir soif (de 6 à 8 verres d'eau par jour);
- évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation;
- passez au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.);
- baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour ou rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;
- réduisez vos efforts physiques;
- portez des vêtements légers;
- prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

Celles-ci s'adressent à l'ensemble de la population, mais concernent en particulier les bébés, les jeunes enfants, les personnes souffrant de maladies chroniques, de problèmes de santé mentale, prenant des médicaments et les personnes âgées.

Pour en savoir plus sur les effets de la chaleur accablante et extrême, visitez la section [Prévenir les effets de la chaleur accablante et extrême](#) du site Québec.ca.

### Un numéro à retenir : Info-Santé 8-1-1

Si vous avez des questions sur votre santé ou celle d'un proche, communiquez avec Info-Santé au 8-1-1 ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1

-30-

**Source :** Service des relations médias et des communications publiques  
Téléphone : 418 545-4980, poste 352  
Courriel : [02ciuss.medias@ssss.gouv.qc.ca](mailto:02ciuss.medias@ssss.gouv.qc.ca)