



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Rester en sécurité pendant les chaleurs extrêmes

Les maladies liées à la chaleur posent un risque important, en particulier pour les personnes âgées dont le corps a du mal à faire face à la chaleur extrême. À mesure que nous vieillissons, la capacité de notre corps à réguler la température corporelle diminue, ce qui nous rend plus sensibles aux maladies liées à la chaleur comme les éruptions cutanées, l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur.

Les problèmes de santé chroniques et certains médicaments d'ordonnance peuvent augmenter davantage le risque, car ils peuvent altérer les mécanismes de refroidissement naturels du corps et augmenter la vulnérabilité aux complications liées à la chaleur. Les signes et symptômes de la maladie de la chaleur comprennent des crampes musculaires, des maux de tête, un manque de coordination, des étourdissements et des évanouissements. Malheureusement, ces effets sur la santé peuvent également augmenter notre risque de chutes et de blessures liées aux chutes. Il est important de savoir quoi faire si vous ou un être cher montrez l'un de ces changements. De plus, il est recommandé de prendre des mesures dès que possible pour préparer votre maison et vous protéger de la chaleur extrême afin que vous puissiez profiter en toute sécurité de la saison chaude.

Conseils pour vous protéger pendant une canicule

- **Ayez un plan avant la chaleur extrême.** Sachez où vous pouvez aller pour passer du temps dans un endroit frais ou dans un endroit climatisé (c.-à-d. la maison d'un ami ou d'un membre de la famille, une bibliothèque publique, un centre de refroidissement), et qui vous pouvez appeler si vous avez besoin de soutien.
- **Sortez du soleil.** Si vous avez besoin d'être à l'extérieur, choisissez un endroit plus frais comme un endroit avec l'ombre des arbres. Envisagez de porter un chapeau à larges bords et assurez-vous d'appliquer un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus et faites-le 15 minutes avant l'exposition au soleil. Pour aider à protéger votre peau toute la journée, n'oubliez pas de réappliquer un écran solaire au moins toutes les 2 heures.
- **Restez hydraté.** Buvez beaucoup de liquides frais et consommez avant que la soif ne s'installe pour aider votre corps à transpirer et à maintenir une température corporelle normale. L'eau est la meilleure source. Évitez la consommation d'alcool car elle peut affecter la capacité de votre corps à réguler votre température.
- **Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.** Le port de vêtements respirants de couleur claire tels que le blanc, le beige et le jaune en coton, en lin et en soie aide à réfléchir la chaleur solaire loin du corps et favorise la circulation de l'air.
- **Allez-y doucement pendant les parties les plus chaudes de la journée.** Essayez de planifier de l'exercice ou du travail physique pour les parties les plus fraîches de la journée, comme tôt le matin ou le soir.

Préparer votre maison à la chaleur

- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne correctement et utilisez-le au besoin.
- Sachez que les ventilateurs seuls peuvent ne pas fournir suffisamment de refroidissement lorsque la température et l'humidité à l'intérieur de la maison sont trop élevées.
- Gardez le soleil à l'extérieur en couvrant vos fenêtres. Envisagez des rideaux occultants, des pellicules de fenêtre ou du papier d'aluminium pour réfléchir la chaleur du soleil.
- Gardez les fenêtres fermées pendant la journée si la température extérieure est plus chaude que la température intérieure.
- S'il est sécuritaire de le faire, ouvrez les fenêtres, les stores et les volets pour permettre à l'air plus frais d'entrer lorsque la température extérieure est plus fraîche que ce qu'elle est à l'intérieur.
- Évitez d'utiliser le four pour cuisiner les repas.

Prêter main forte

Les températures élevées peuvent être particulièrement dangereuses pour les personnes vulnérables. Nous vous encourageons à vérifier vos voisins, vos amis et votre famille par téléphone ou en personne pendant les épisodes de chaleur accablante pour vous assurer qu'ils sont frais, hydratés et en sécurité. Ceux qui vivent dans un appartement sans climatisation sont plus à risque.

Un coup de chaleur est une urgence médicale ! Appelez immédiatement le 911 si nécessaire. En attendant de l'aide, essayez de refroidir la personne tout de suite en appliquant de l'eau froide sur de grandes surfaces de la peau et en l'éventant autant que possible. Si vous le pouvez, déplacez-les dans un endroit frais.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca