

## AUX RESPONSABLES DE NOS RESSOURCES D'HÉBERGEMENT (RTF-RI)

Le 7 juillet 2010

### OBJET : MESURES PRÉVENTIVES DANS LE CADRE DE LA VAGUE DE CHALEUR ACCABLANTE

Une vague de chaleur accablante sévit présentement en Montérégie, ce qui pourrait constituer une menace imminente pour nos usagers les plus vulnérables. La Direction de la santé publique a d'ailleurs émis une alerte à cet effet.

Dans ce contexte, le CRDI Montérégie-Est (CRDIME) est particulièrement attentif aux symptômes que pourraient présenter ses usagers et vous demande d'en faire de même pour ceux qui sont hébergés chez vous.

#### **Les symptômes à surveiller**

Les problèmes de santé les plus courants liés à la chaleur sont : la déshydratation, les malaises, les étourdissements, la fatigue, les maux de tête, les crampes, les difficultés à respirer, les coups de chaleur, la perte de conscience, les douleurs à la poitrine et les enflures aux jambes.

En présence de symptômes mentionnés ci-haut, il est recommandé de communiquer avec Info-Santé 8-1-1 ou avec un médecin. En cas d'urgence, on peut appeler le 9-1-1.

Les employés du CRDI Montérégie-Est seront particulièrement à l'affût des symptômes que pourraient présenter les usagers lorsqu'ils sont dans locaux du CRDIME. À cet égard, il se pourrait qu'un retour à la maison soit envisagé pour un usager qui serait particulièrement affecté par des symptômes.

#### **Mesures préventives**

Pour mieux lutter contre la chaleur, vous êtes invités à suivre ces quelques conseils et à vous assurer que les usagers qui sont hébergés chez vous les observent :

- Boire beaucoup et régulièrement;
- Manger des aliments frais et prendre des repas plus légers;
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine, alcool ou sucre;
- Se tenir dans des lieux frais (centres commerciaux, cinémas, bibliothèques, etc.);
- Se rafraîchir en prenant un bain ou une douche fraîche aussi souvent que nécessaire;
- Ne jamais laisser une personne dans un véhicule;
- Modérer ses activités physiques et réduire au maximum les activités de loisir ou de travail extérieur exigeantes;
- Se protéger du soleil, porter des vêtements légers de couleur pâle et un chapeau.

## **Un site Internet qui vous garde informés**

Vous trouverez toute l'information en lien avec les mesures à prendre dans la section qui vous est dédiée sur notre site Internet au [www.crdime.qc.ca](http://www.crdime.qc.ca) . Vous n'avez qu'à cliquer sur : « **Je suis une ressource d'hébergement** », en page d'accueil.

D'ailleurs, cet espace privilégié pour nos ressources est désormais un espace que nous vous invitons à consulter régulièrement afin de recevoir toutes les communications qui vous sont destinées, particulièrement dans des contextes comme celui que nous vivons avec cette alerte.

## **En savoir plus**

Pour plus d'information sur la chaleur accablante et sur les rayons ultraviolets, vous pouvez consulter le site [www.santemonteregie.qc.ca](http://www.santemonteregie.qc.ca), section santé publique.

Pour de l'information sur les mesures prises par le CRDI Montérégie-Est ou pour toute question, vous pouvez communiquer avec votre intervenant ressource.

Merci de votre collaboration.