
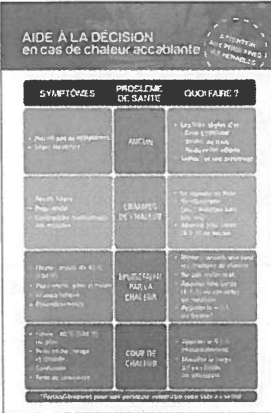







OUTILS DISPONIBLES POUR L'ENSEMBLE DES PARTENAIRES

Tous ces outils peuvent être consultés dans le site Internet du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS) : www.santeestrie.qc.ca/chaleur

| Outil | Quoi | Pour qui | Par qui | Comment et quand |
|---|---|---|---|---|
|  <p>Assurez-vous de :</p> <ul style="list-style-type: none">• boire plus d'eau que d'habitude pendant les périodes de chaleur.• porter des vêtements légers et respirants.• éviter de rester à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes. <p>Québec</p> | <p><i>Il fait très chaud!</i></p> <p>Ce carton d'information présente les principales recommandations pour prévenir les effets à la santé lors de périodes de chaleur accablante.</p> <p>(version française et anglaise)</p> | <ul style="list-style-type: none">• Population générale, mais plusieurs personnes vulnérables à la chaleur sont ciblées, soit :<ul style="list-style-type: none">→ personnes âgées→ personnes avec maladie chronique→ personnes avec trouble de santé mentale ou avec problème de consommation (alcool ou drogues)→ personne vivant seule ou en perte d'autonomie→ personne n'ayant pas d'accès à un endroit frais ou climatisé→ bébés et jeunes enfants→ travailleurs et sportifs avec activités physiques exigeantes• Entourage et proches aidants de personnes vulnérables• Intervenants médicaux et sociaux | <ul style="list-style-type: none">• Établissements du réseau de la santé• Municipalités• Organismes communautaires• Pharmacies• Cliniques médicales | <p><u>Comment?</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Dans les présentoirs• Approche personnalisée aux personnes vulnérables par l'entourage ou par l'intervenant <p><u>Quand?</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En début de saison estivale• De façon plus intensive en période de grande chaleur |

| Outil | Quoi | Pour qui | Par qui | Comment et quand |
|--|--|---|---|--|
|  <p>Carton recto verso (14 cm x 21,5 cm)</p> | <p>Aide à la décision en cas de chaleur accablante</p> <p>Cet outil régional indique les symptômes à surveiller et quoi faire selon les situations, en cas de chaleur accablante. Il précise les 3 règles d'or et les personnes les plus vulnérables à la chaleur.</p> <p>(version française et anglaise)</p> | | <ul style="list-style-type: none"> Établissements du réseau de la santé Municipalités Organismes communautaires Pharmacies Cliniques médicales CPE-milieux de garde Camps de jour Camps de vacances | |
|  <p>Affiche (36,7 cm x 55,8 cm)</p> | <p>Il fait très chaud!</p> <p>Cette affiche présente les principales recommandations pour prévenir les effets à la santé lors de périodes de chaleur accablante.</p> <p>(version française et anglaise)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Population générale Adultes vulnérables (voir liste au verso) | <ul style="list-style-type: none"> Établissements du réseau de la santé Municipalités Organismes communautaires Pharmacies Cliniques médicales | <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none"> Affichage dans les lieux communs (vestiaires, corridors, salles d'attente, etc.) <p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none"> En début de saison estivale S'assurer de rendre visible en période de grande chaleur |
|  <p>Affichette (21,5 cm x 28 cm)</p> | <p>Il fait très chaud! Précautions à prendre pour les enfants</p> <p>Cette affichette présente les principales recommandations pour prévenir les effets à la santé lors de périodes de chaleur accablante ainsi que les signes importants à surveiller chez les enfants et les bébés lors de périodes de chaleur accablante.</p> <p>(version française et anglaise)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Parents Responsables de milieux de garde Enseignants Entourage des bébés et des jeunes enfants | <ul style="list-style-type: none"> Établissements du réseau de la santé Municipalités (responsables des loisirs) Pharmacies Cliniques médicales Ministères concernés (MFA et MELS) Écoles CPE-milieux de garde | <p>Comment?</p> <ul style="list-style-type: none"> Affichage dans les lieux communs (vestiaires, corridors, salles d'attente, etc.) <p>Quand?</p> <ul style="list-style-type: none"> En début de saison estivale S'assurer de rendre visible en période de grande chaleur |

| Outil | Quoi | Pour qui | Par qui | Comment et quand |
|--|--|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Camps de jour • Camps de vacances | |
|  <p data-bbox="142 779 391 863" style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> Dépliant (11,5 cm x 20,5 cm) </p> | <p data-bbox="431 451 704 573"><i>Quoi faire lors de la pratique d'activité physique en période de chaleur</i></p> <p data-bbox="431 588 727 821">Ce dépliant indique les mesures à prendre en période de chaleur lorsqu'on doit pratiquer des activités physiques. (version française et anglaise)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Organismes d'événements sportifs • Athlètes et sportifs | <ul style="list-style-type: none"> • Municipalités (responsables des loisirs) • Certains organismes communautaires | <p data-bbox="1287 451 1430 485"><u>Comment?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribution lors d'événements sportifs <p data-bbox="1287 598 1393 632"><u>Quand?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant l'événement et de façon plus intensive en période de grande chaleur |

- Prévoir l'organisation du déplacement (à faible coût) des personnes vulnérables vers les lieux de rafraîchissement (personnes âgées isolées, personnes à faible revenu, personnes à mobilité réduite, personne vivant à l'intérieur ou à proximité d'un îlot de chaleur, etc.);
- Distribuer de l'eau dans les endroits publics;
- Rendre disponible des informations à la population sur les mesures à prendre (porte-à-porte, dépliants, site Internet municipal avec références au site du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS), etc.);
- Évaluer la nécessité de recourir aux organismes bénévoles pour contacter les personnes vulnérables ou les visiter.

Trois règles d'or des messages à la population

1) BIEN S'HYDRATER : buvez beaucoup de liquides variés (ex.: eau, jus dilué avec de l'eau, boisson sportive) sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin;

2) RESTER AU FRAIS : passez quelques heures dans un endroit frais, idéalement avec climatisation;

3) RÉDUIRE LES EFFORTS : réduisez les efforts et les activités physiques à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h.

Outils et informations disponibles

Par le réseau de la santé et de services sociaux :

Le CIUSSS de l'Estrie – CHUS vous invite à consulter et imprimer des dépliants d'information ou des affiches destinées à différentes clientèles. Certaines publications sont en anglais. Les outils disponibles sont accessibles dans leur site Internet au lien suivant :
www.santeestrie.qc.ca/chaleur

Par la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST)

La CSST a un volet Chaleur dans la section Publications de son site Internet qui regroupe des informations pertinentes pour les travailleurs et les employeurs :
http://csst.qc.ca/publications/Pages/recherche_publications.aspx?k=chaleur

Par Urgence Québec

Urgence Québec est un site qui regroupe de l'information générale en situation d'urgence et des informations par type d'aléa, notamment les canicules :
<http://www.urgencequebec.gouv.qc.ca/Fr/situation-urgence/Pages/canicule.aspx>

