

Avertissement de chaleur



Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest

AUX TERRITOIRES DU NORD-OUEST

QUAND UN AVERTISSEMENT DE CHALEUR EST-IL ÉMIS?

Un avertissement de chaleur est diffusé de 18 à 24 heures d'avance dans une collectivité des Territoires du Nord-Ouest en vue d'aider à protéger la santé de la population lorsqu'on prévoit que les températures maximales diurnes atteindront au moins 29 °C et que les températures minimales nocturnes descendront tout au plus à 14 °C pendant deux jours consécutifs ou plus.

QUI LA CHALEUR EXTRÊME AFFECTE-T-ELLE?

La chaleur extrême est un risque pour la santé de **tous**. Les risques sont plus grands pour les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques, celles qui prennent certains médicaments et celles qui passent beaucoup de temps à l'extérieur.

Elle affecte la capacité du corps à réguler sa température centrale, ce qui peut entraîner des malaises dus à la chaleur. Certains de ces malaises, comme les coups de chaleur, peuvent être mortels. Les symptômes suivants peuvent se manifester : étourdissements et évanouissement; nausées et vomissements; maux de tête; respiration et rythme cardiaque rapides; soif extrême; diminution de la miction et urine anormalement foncée.

COMMENT PEUT-ON SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES CONTRE LA CHALEUR EXTRÊME?



Demandez à un professionnel de la santé comment vos médicaments ou vos problèmes de santé peuvent influer sur les risques posés par la chaleur



Buvez beaucoup de boissons fraîches, surtout de l'eau, *avant* d'avoir soif pour réduire votre risque de déshydratation



Portez des vêtements amples et légers ainsi qu'un chapeau à large bord



Prenez des repas légers et évitez d'ingérer des aliments trop chauds



Fermez les fenêtres et les rideaux durant la partie la plus chaude de la journée



Utilisez des climatiseurs ou des ventilateurs pour rafraîchir ou faire circuler l'air



Organiser des activités de plein air lors des moments les plus frais de la journée



Les personnes qui passent beaucoup de temps à l'extérieur devraient prendre régulièrement des pauses dans un endroit frais



Ne laissez jamais d'enfants, d'adultes handicapés ou d'animaux de compagnie dans un véhicule stationné



Gardez un œil sur les membres de votre famille, vos amis et vos voisins qui passent beaucoup de temps seuls ou sont vulnérables à la chaleur

OÙ TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

Utilisez le lien suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html>

Pour connaître les conditions et les prévisions météorologiques de votre collectivité, consultez le site Web suivant :
https://meteo.gc.ca/forecast/canada/index_f.html?id=NT