



Communiqué

Pour diffusion immédiate

LES MARTINOIS ET MARTINOISES SONT PRIÉS DE PRENDRE DES PRÉCAUTIONS EN PRÉVISION DE LA PÉRIODE DE CHALEUR ACCABLANTE IMMINENTE

Sainte-Martine, le 3 juillet 2019 – On annonce des journées affichant des mercures de plus de 30°C jusqu'à samedi prochain. Les nuits resteront chaudes et la température ne devrait pas descendre sous la barre des 20°C. Cette chaleur accablante peut rendre n'importe qui vulnérable aux maladies liées à la chaleur.

LES RISQUES ASSOCIÉS

En présence de n'importe quels symptômes d'une maladie liée à la chaleur (comme des étourdissements ou l'évanouissement, des nausées ou des vomissements, des maux de tête, une respiration ou un battement cardiaque rapide ou une soif extrême), rendez-vous sans tarder dans un endroit frais et buvez des liquides, de l'eau de préférence. La maladie liée à la chaleur la plus dangereuse est le coup de chaleur, dont les symptômes se traduisent notamment par une perte de conscience complète ou partielle, par une confusion ou par une température corporelle élevée. Si vous prenez soin de quelqu'un qui présente ces symptômes, composez le 9-1-1 immédiatement. En attendant de l'aide, rafraîchissez la personne sans tarder en la déplaçant dans un endroit frais, en appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements et en éventant la personne autant que possible.

Les responsables de la santé publique demandent à tous de demeurer vigilants et de prendre des précautions. N'oubliez pas de visiter fréquemment les voisins, les amis et les membres de la famille plus âgés, surtout ceux qui souffrent d'une maladie chronique, afin de vous assurer qu'ils sont au frais et qu'ils sont hydratés.

LES MESURES À PRENDRE

La Direction de la santé publique de la Montérégie-Ouest recommande de prendre ces mesures pour demeurer au frais :

- **Buvez beaucoup de liquides frais**, surtout de l'eau, avant d'avoir soif.
- Portez des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui respirent.
- Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.
- Évadez-vous de la chaleur en passant **quelques heures dans un endroit frais**.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets, les rideaux ou les stores le jour.
- Évitez de vous exposer au soleil. Protégez-vous avec un chapeau à large bord qui respire ou un parasol.
- Réorganisez ou planifiez vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée.
- **Réduisez les efforts** et les activités physique à l'extérieur, particulièrement entre 10 h et 15 h.
- Ne laissez jamais des gens ou des animaux de compagnie dont vous prenez soin dans un véhicule qui est stationné ou à la lumière directe du soleil.

AUTRES MESURES PARTICULIÈRES

La Municipalité de Sainte-Martine met en œuvre des mesures pour atténuer les effets de la chaleur sur la population. Ainsi les heures d'ouverture de la piscine municipale et de la bibliothèque seront prolongées jusqu'au samedi 6 juillet. La fermeture de la piscine s'effectuera lorsque la lumière du jour ne sera plus suffisante pour assurer la sécurité des usagers et usagères.

Bains libres

Mercredi 3 juillet et jeudi 4 juillet, de midi à 20 h 40 environ
Vendredi 5 juillet et samedi 6 juillet, de 10 h à 20 h 40 environ

Bibliothèque

Jeudi 4 juillet, de 10 h à 20 h
Vendredi 5 juillet, de 10 h à 20 h
Samedi 6 juillet, de 10 h à 16 h

Si vous croyez être une personne vulnérable (personne âgée, personne atteinte d'une maladie chronique, personne atteinte d'un trouble de santé mentale) aux effets des chaleurs extrêmes et que vous pourriez avoir de la difficulté à faire face à cette canicule, nous vous invitons à communiquer avec nous pour nous en informer.

Pour des questions concernant les mesures d'atténuation offertes sur le territoire, communiquez avec la réception de l'hôtel de ville au 450 427-3050.

Vous trouverez d'autres conseils ainsi que les gestes à poser lors d'une urgence liée à une chaleur accablante sur le site Internet d'Urgence Québec. www.urgencequebec.gouv.qc.ca/Fr/situation-urgence/Pages/canicule.aspx.

- 30 -

Source :
Audrey Caza
Responsable des communications
communication@municipalite.sainte-martine.qc.ca
450 427-3050, poste 241