

Santé

## MESURES DE PRÉVENTION EN PÉRIODE ESTIVALE

*Pour diffusion immédiate*

**Saint-Hyacinthe, le 12 août 2021** – Des températures plus clémentes sont prévues cette fin de semaine. La halte fraîcheur située au 1405, rue Saint-Antoine sera donc fermée à compter du vendredi 13 août à 16 h.

Il demeure important de continuer à suivre les mesures de prévention à appliquer pour éviter d'être incommodé :

- Se rendre dans un endroit frais ou climatisé;
- Boire beaucoup d'eau;
- Réduire les efforts physiques;
- Se rafraichir dans une piscine, des jeux d'eau ou prendre une douche fraîche;
- Prendre régulièrement des nouvelles des personnes les plus vulnérables de votre entourage.

Les **piscines extérieures** demeurent ouvertes tous les jours de **midi à 19 h 20**. Des jeux d'eau sont également accessibles dans plusieurs parcs, dont Les Salines. Les coordonnées de ces différents sites sont disponibles sur le site Internet de la Ville au [www.st-hyacinthe.ca/piscine](http://www.st-hyacinthe.ca/piscine).

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 ces symptômes, il est recommandé de communiquer avec un médecin ou avec Info-Santé au 8-1-1. En cas d'urgence, faites le 9-1-1.



**VOUS AVEZ CHAUD ?**

**VOICI DES CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ :**

- Portez des vêtements légers
- Évitez les gros efforts physiques
- Buvez beaucoup d'eau
- Protégez-vous de la chaleur

Prenez des nouvelles de vos proches qui habitent seul.

**VENEZ-NOUS VOIR, NOUS AVONS L'AIR CLIMATISÉ**

Pour en savoir plus sur les moyens de prévenir les effets de la chaleur, consultez le Portail santé du Gouvernement du Québec à l'adresse suivante : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante/>.

– 30 –

**Source :** Direction des communications et de la participation citoyenne  
450 778.8304