

Date: 2020/05/25

IMPORTANT MESSAGE FROM THE MEDICAL OFFICER OF HEALTH

Re: Extended Heat Warning in Effect

An Extended Heat Warning has been issued for the following regions:

- United Counties of Stormont, Dundas and Glengarry
- United Counties of Prescott-Russell
- City of Cornwall

Extended Heat Warning

An Extended Heat Warning is issued by the Medical Officer of Health when the following forecast conditions are expected to extend beyond 2 days (3+ days): Tmax ≥ 31°C AND Tmin ≥ 20°C OR Humidex ≥ 40°C.

During an Extended Heat Warning, everyone is at risk, however health risks are greater for: older adults, infants and young children, people with chronic illnesses, people who work in the heat, people who exercise in the heat, homeless people and low-income earners.

Heat illnesses are preventable. Follow these tips to reduce the risk of a heat illness:

- Drink plenty of cool liquids, especially water, before you feel thirsty to decrease your risk of dehydration. Thirst is not a good indicator of dehydration.
- Reschedule or plan outdoor activities during cooler parts of the day.
- Wear loose-fitting, light-coloured clothing made of breathable fabric. Dress babies and young children very lightly and do not bundle them in blankets or heavy clothing.
- Never leave people or pets in your care inside a parked vehicle or in direct sunlight.
- Take a break from the heat by spending a few hours in a cool place.
- Take cool showers or baths until you feel refreshed.
- Prepare meals that don't need to be cooked in your oven.
- Block sun out by closing awnings, curtains or blinds during the day.
- Avoid sun exposure. Shade yourself by wearing a wide-brimmed, breathable hat or using an umbrella.
- Limit your physical activity.
- Be aware that children are unable to perspire as much as adults, and are therefore more prone to heat stress.
- Do not allow young children with chronic respiratory conditions such as asthma to partake in sporting events or exercise.

Monitor Environment and Climate Change Canada's website to find out when the alert is terminated:
https://weather.gc.ca/warnings/index_e.html?prov=son

**For more information, visit www.EOHU.ca
or call the Eastern Ontario Health Unit at 613-933-1375 or 1 800 267-7120.**

If you require this information in an alternate format, please call 1 800 267-7120 and press 0.



Date : 2020/05/25

IMPORTANT MESSAGE DU MÉDECIN HYGIÉNISTE

Objet : Avertissement de chaleur prolongée en vigueur

Un avertissement de chaleur prolongée a été émis pour les régions suivantes :

- Ville de Cornwall
- Comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry
- Comtés unis de Prescott-Russell

Avertissement de chaleur prolongée

Un avertissement de chaleur prolongée est émis par le Médecin hygiéniste quand il est prévu que les conditions météorologiques suivantes se prolongent pendant plus de deux jours (3 jours ou plus) : $T_{max} \geq 31^{\circ}\text{C}$ ET $T_{min} \geq 20^{\circ}\text{C}$ OU Humidex $\geq 40^{\circ}\text{C}$.

Lors d'un avertissement de chaleur prolongée, tout le monde court des risques; cependant, les risques pour la santé sont plus grands pour les personnes âgées, les bébés et les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies chroniques, les personnes qui travaillent à la chaleur, les personnes qui font de l'exercice à la chaleur, les sans-abris et les personnes à faible revenu.

Il est possible de prévenir les maladies reliées à la chaleur. Suivez les conseils suivants pour diminuer le risque de maladie reliée à la chaleur :

- Boire beaucoup de liquides froids, surtout de l'eau, avant d'avoir soif pour diminuer le risque de se déshydrater. La soif n'est pas un bon indicateur de la déshydratation.
- Reporter à plus tard ou planifier les activités de plein air plus tard dans la journée quand le temps est plus frais.
- Porter des vêtements amples en tissu respirant et de couleur pâle. Vêtir les bébés et les jeunes enfants de vêtements très légers. Ne pas les envelopper d'une couverture ni de vêtements épais.
- Ne jamais laisser de personnes ou d'animaux de compagnie dont vous êtes responsable dans un véhicule stationné ou en plein soleil.
- S'éloigner de la chaleur en passant quelques heures dans un endroit frais.
- Prendre des douches ou des bains froids jusqu'à ce que vous soyez rafraîchi.
- Préparer des repas qui n'exigent pas d'être cuisinés au four.
- Bloquer le soleil en fermant les auvents, les rideaux ou les stores pendant le jour.
- Éviter de s'exposer au soleil. Se faire de l'ombre en portant un chapeau respirant à bord large ou à l'aide d'un parapluie.
- Limiter l'activité physique.
- Il faut savoir que les enfants ne transpirent pas autant que les adultes et sont donc plus vulnérables au stress de chaleur.
- Ne pas permettre aux jeunes enfants atteints de maladies respiratoires chroniques comme l'asthme, de participer à des activités sportives ou des exercices.

Surveillez le site Web d'Environnement et Changement climatique Canada pour savoir quand les alertes sont terminées : https://meteo.gc.ca/warnings/index_f.html?prov=son

Pour de plus amples renseignements, visitez www.BSEO.ca.

Vous pouvez également contacter le Bureau de santé au 613-933-1375 ou au 1 800 267-7120.

Si les renseignements sont requis dans un autre format, veuillez appeler au 1 800 267-7120 et faire le 0.

