

NOUVELLES SANTÉ JEUNESSE



L'été est à nos portes! Cette édition estivale de l'infolettre du service Santé Jeunesse (SaJe), de la Direction régionale de santé publique de Montréal, vous présentera des recommandations en lien avec certains risques associés aux chaleurs. Nous vous souhaitons un bon été, tout en santé!

Chaleur

Les épisodes de chaleur extrême peuvent avoir des effets sur la santé. Voici des **recommandations à appliquer lorsqu'il fait très chaud** :

- Encouragez les enfants et membres du personnel à boire beaucoup d'eau ;
- Si le milieu n'est pas climatisé, ouvrez les fenêtres, installez un ventilateur à un endroit sécuritaire et gardez les rideaux fermés quand il y a du soleil (même dans les locaux vides) ;
- Privilégiez les activités calmes ;
- Utilisez une serviette humide sur la peau des enfants pour les rafraîchir ;
- Utilisez au minimum les appareils qui dégagent de la chaleur (ex. : four) ;
- Évitez ou limitez les activités à l'extérieur entre 10 h et 16 h ;
- Si les enfants jouent à l'extérieur, privilégiez des endroits avec des jeux d'eau, des zones d'ombre, et un accès à de l'eau à boire ;
- En cas d'absence non prévue d'un enfant, communiquez avec les parents.

↳ Ce geste peut permettre d'éviter qu'un enfant soit oublié dans une voiture chaude.

Pour plus d'informations, consultez [le site de la Direction régionale de santé publique](#).

Alerte : coup de chaleur

Surveillez l'apparition de ces signes et symptômes :

- Température corporelle élevée (≥ 40 °C)
- Peau sèche, rouge et chaude
- Mal de tête ou étourdissement
- Confusion ou perte de conscience
- Vomissements ou diarrhées

Il s'agit alors d'une urgence et il faut appeler le 911. Dans l'attente du support médical :

- Déplacez la personne vers un endroit frais
- Refroidissez sa peau
- Si la personne est consciente, encouragez-la à s'hydrater.



Pour consulter nos campagnes et nos outils, visitez notre page web



Qualité de l'air

Les temps chauds, combinés avec certaines conditions comme des feux de forêt, peuvent parfois amener une mauvaise qualité de l'air. Lors d'un avertissement de smog ou de mauvaise qualité de l'air, il est recommandé de :

- privilégier les activités calmes et à l'intérieur
- garder les portes et fenêtres fermées
- cesser l'utilisation des échangeurs d'air (ou les utiliser en mode recirculation).

Dans tous les cas, surveillez l'apparition de symptômes respiratoires, qui pourraient indiquer une réaction à la mauvaise qualité de l'air. Ayez à portée de main les médicaments d'ordonnance des enfants (ex. : pompes pour l'asthme).

⚠️ Si, en plus d'avoir une mauvaise qualité de l'air, il fait aussi très chaud, priorisez les recommandations sur la chaleur. Par exemple, s'il fait chaud à l'intérieur, il faut ouvrir les fenêtres. Pour plus d'informations, consultez le document [Conseils de prévention en cas de mauvaise qualité de l'air liée aux feux de végétation.](#)

Info-Rougeole

Des cas de rougeole ont été déclarés à Montréal et ailleurs au Québec ce printemps. Les médecins et laboratoires doivent déclarer les cas de rougeole à la santé publique, qui fait ensuite une enquête. Un suivi est fait avec tous les milieux fréquentés par un cas de rougeole.

Dans le doute, nous recommandons :

- un appel au 811 pour évaluer la situation
- une consultation médicale au besoin, en s'assurant d'aviser le personnel du risque de rougeole dès l'arrivée.

La **vaccination** est la meilleure façon de se protéger et de limiter ses chances d'attraper la rougeole.

Nous avons créé quelques outils pour vous soutenir et répondre à vos questions :

- [Rougeole - Vaccination - Trousse pour les établissements](#)
- [Questions / Réponses - Milieux de garde](#)
- [Questions / Réponses - Milieux scolaires](#)

Piqûres de tiques

Plusieurs espèces de tiques sont présentes dans la région de Montréal. Les tiques peuvent propager certaines maladies, comme la maladie de Lyme, lorsqu'elles piquent une personne ou un animal.

Voici **quelques conseils** pour limiter le risque de piqûres lors de sorties dans la nature :

- Porter des vêtements longs de couleur pâle, des chaussettes et chaussures fermées ;
- Entrer le chandail dans les pantalons et le bas des pantalons dans les chaussettes ;
- Rester dans les sentiers et éviter les herbes hautes ;
- Utiliser un chasse-moustiques ;
- Inspecter le corps de l'enfant après une sortie

Pour plus d'informations :

- [Maladie de Lyme \(Québec.ca\)](#)
- [Se protéger des piqûres de moustiques et de tiques \(Québec.ca\)](#)
- [Maladie de Lyme vidéo - La bonne façon de retirer une tique \(Canada.ca\)](#)

Infos en vrac

- Le site de Santé Montréal a migré vers une nouvelle plateforme. Voici [notre nouvelle page](#).
- Le projet MIKOVAC soutient les parents qui ont des questions sur la vaccination de leur enfant. Pour plus d'informations, consultez [leur page](#).
- Inscrivez-vous au [service d'alertes de la ville de Montréal](#) afin de recevoir les messages importants en lien avec les situations d'urgence.



Besoin de soutien en prévention et contrôle des infections (PCI)?

Milieux de garde : Contactez la brigade PCI de [votre territoire](#).

Les coordonnées des brigades PCI des CIUSSS ont été retirées de cette version publique de notre infolettre. Merci de ne pas les partager à la population.

Milieux scolaires : Contactez votre infirmière scolaire



Nos coordonnées ont été retirées de cette version publique de notre infolettre. L'infolettre et les informations qu'elle contient sont destinés à nos partenaires. Merci de ne pas partager nos coordonnées.



Cette infolettre ainsi que les coordonnées qu'elle contient sont destinées à nos partenaires. Ne pas partager à la population