



Vaudreuil-Dorion

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

## **Chaleur accablante : mesures prises par la Ville de Vaudreuil-Dorion**

**Vaudreuil-Dorion, le 7 juillet 2020** – Compte tenu des prévisions météorologiques, la Ville de Vaudreuil-Dorion met en place des mesures pour permettre à ses résidents de se rafraîchir.

Les citoyens désirant profiter d'un endroit climatisé sont dès maintenant invités à se rendre au 2<sup>e</sup> étage du Centre Multisports, situé au 3093, boul. de la Gare. Des espaces seront clairement délimités afin de respecter la distanciation physique. Les gens peuvent y apporter leurs objets personnels (ex. : livre, bouteille d'eau, musique, nourriture, etc.).

### **Horaire d'ouverture :**

- 7 juillet : jusqu'à 21 h
- 8, 9 et 10 juillet : 6 h à 21 h

### **Jeux d'eau**

La plage horaire de fonctionnement des jeux d'eau a été prolongée jusqu'à 22 h 30 en raison de la canicule. Seul le jeu d'eau situé au parc Sainte-Trinité est non fonctionnel en raison d'un bris d'équipement.

### **Conseils d'usage**

Voici quelques conseils d'usage pour se protéger des effets de la chaleur :

- Bien s'hydrater, sans attendre d'avoir soif. Boire un minimum de 1,5 litre de liquide par jour (eau, lait, jus, tisane, etc.) en plus de consommer des aliments riches en eau tels que des fruits et légumes. Les boissons contenant de la caféine comme le café, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes devraient être consommées avec modération, car leur effet diurétique nuit à l'hydratation.
- S'installer dans un endroit frais ou passer quelques heures dans un endroit climatisé pour aider le corps à contrôler sa température.
- Réduire ses activités physiques intenses à l'extérieur surtout en milieu de journée.
- Fermer les stores ou les rideaux le jour. Ouvrir les fenêtres en soirée dès que le temps se rafraîchit.
- Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire.

- Se protéger du soleil. Porter des vêtements adaptés à la chaleur, légers, amples et de couleur pâle.
- Si la température à l'intérieur atteint ou dépasse 32 °C, éviter le ventilateur, car il déshydrate le corps davantage.
- S'occuper des personnes âgées et des personnes vivant seules dans son entourage.

Il est possible de communiquer avec le service Info-Santé au 811 pour toute question liée aux effets de la chaleur intense. En cas d'urgence, on doit rapidement signaler le 911.