



## Beat the Heat 2020

When both temperature and humidity are high, it can be hard for our bodies to keep cool and not overheat. Extreme heat events can cause heat-related illnesses and in some cases, even death. Environment and Climate Change Canada issues heat warnings based on a forecast of:

- Daytime temperature of 31°C or higher and nighttime temperature not cooler than 20°C for at least two days, or
- Humidex of 40 C for at least two days

Heat warnings mean extra precautions need to be taken by everyone. Some of the usual ways we cool off may not be available this summer because of measures put in place to reduce the spread of the COVID-19 virus. Wearing a face mask when it is hot may require extra breaks from the heat. It will be important to think ahead and plan for ways to stay cool and keep in touch with others who may not be able to stay cool, especially during a heat warning.

Please check the City of Ottawa's website for opening dates, locations and hours of service at [Ottawa.ca](https://ottawa.ca) for the following public facilities:

- **Splash pads** are currently open.
- **Public beaches** will open on June 27 (Britannia beach will be closed for the season). See [beach water quality daily updates](#).
- **Wading pools and outdoor and indoor swimming pools** will begin a phased opening in July.

People at risk of getting sick from the heat include infants and older adults; those who work or exercise outdoors; those with pre-existing health conditions; people experiencing homelessness, and people without access to air conditioning.

### Protect Yourself and Help Others during Hot Weather

- **Drink plenty of water** and avoid alcohol and caffeine
- **Avoid heavy outdoor activity**
- **Wear a hat, light and loose-fitting clothing**, sunscreen and sunglasses when outside
- **Bring an umbrella and water** when leaving home in case you need to wait outdoors in the heat, such as waiting to enter a store in a lineup
- **Cool off in an air-conditioned space** when available
- **Cool off in the shade** or at a [park or greenspace](#).
- **Use a fan** and mist your skin with water

19-06-2020



- **Take cool baths and showers** as often as needed or soak hands and/or feet in cool water
- **Breastfeed according to your child's cues** and drink plenty of water if you are breastfeeding. See our Parenting in Ottawa [website](#) for more info on **keeping children safe during hot weather**
- **Keep your home cool** by closing blinds and curtains on any windows facing the sun
- Open windows at night once the outdoor air is cooler than the indoor air; close windows in the morning before hotter air comes in
- Use fans at night to help exhaust warm indoor air and bring in cool outdoor air
- **Talk to your doctor, nurse or pharmacist** if you are taking medications as some can make it harder to control body temperature.
- **Stay connected** with people in your community who have a difficult time coping with hot weather and those who live alone. Check on them regularly.

#### **Hot weather concerns and face masks:**

Wearing a mask is important to decrease transmission of COVID-19 in any indoor setting where it may be difficult to maintain at least two-metre distancing or the room or corridor is small. Wearing a mask may not be necessary outdoors (where higher temperatures may be more of a concern) if distances can be maintained.

Masks do become more uncomfortable in hot temperatures, but they will still work. The general public should plan outdoor outings for the coolest times of the day and take breaks in the shade or a cool environment if they are finding a face mask uncomfortable in the heat.

For people undertaking physical exertion in heat, a mask can make the effort more difficult. Decreasing intensity/volume of work, more frequent rests, and more cooling breaks may be necessary. Discuss your health needs with your employer.

For more information visit our website at [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) or

call us weekdays at 613-580-6744.



## Combattez la chaleur 2020

Quand la température et l'humidité sont élevées, il peut être difficile de rester au frais et ne pas avoir trop chaud. Les chaleurs extrêmes peuvent causer des maladies, et dans certains cas, la mort. Environnement et Changement climatique Canada émet des avis de chaleur s'il prévoit :

- qu'il fera plus de 31 °C le jour et au moins 20 °C la nuit durant au moins deux jours, ou
- que l'humidex sera de 40 °C pendant au moins deux jours

En cas d'avertissement de chaleur, tout le monde doit prendre des précautions supplémentaires. Cet été, les mesures visant à réduire la propagation de la COVID-19 pourraient nous empêcher de nous rafraîchir comme nous le faisons d'habitude. Le port d'un masque lorsqu'il fait chaud peut nécessiter des pauses supplémentaires de la chaleur. Il sera important de prévoir des façons de rester au frais et en contact avec des personnes qui en seraient peut-être incapables, surtout lors d'un avertissement de chaleur.

Veillez consulter le site Web de la Ville d'Ottawa pour connaître les dates d'ouverture, les lieux et les heures de service à [ottawa.ca/fr](http://ottawa.ca/fr) pour les installations publiques suivantes :

- **Les aires de jets d'eau** sont actuellement ouvertes.
- **Les plages publiques** ouvriront le 27 juin (la plage Britannia sera fermée pour la saison). Voir les mises à jour quotidiennes de la **qualité de l'eau des plages**
- **Les pataugeoires et les piscines extérieures et intérieures** commenceront à ouvrir leurs portes progressivement en juillet.

Les personnes qui risquent de devenir malades à cause de la chaleur comprennent les nourrissons, les personnes âgées, les personnes qui travaillent ou font de l'exercice à l'extérieur, les personnes qui ont des problèmes de santé préexistants, les personnes en situation d'itinérance, et les personnes sans accès à la climatisation.

Protégez-vous et aidez les autres par temps chaud

- **Buvez beaucoup d'eau** et évitez l'alcool et la caféine.
- **Évitez les activités intenses à l'extérieur.**
- **Portez un chapeau, des vêtements légers et amples** et des lunettes de soleil et appliquez-vous de l'écran solaire lorsque vous sortez.
- Apportez un parapluie et de l'eau en quittant la maison au cas où vous seriez à l'extérieur sous la chaleur, comme attendre en file avant d'entrer dans un magasin.
- **Rafrâchissez-vous dans un lieu climatisé** si possible.
- **Rafrâchissez-vous** dans l'une des pataugeoires, des aires de jets d'eau, des plages, et des parcs et des espaces verts de la **Ville d'Ottawa**.
- **Utilisez un ventilateur** et aspergez-vous la peau d'eau.



- **Prenez des bains et des douches à l'eau fraîche** aussi souvent que nécessaire ou trempez-vous les mains ou les pieds dans de l'eau fraîche.
- **Allaitez votre enfant lorsqu'il vous le demande** et buvez beaucoup d'eau si vous allaitez. Consultez notre [site Web](#) Être parent à Ottawa pour en savoir davantage sur la façon de **Garder les enfants en sécurité par temps chaud**
- Gardez votre maison au frais en fermant les stores et les rideaux des fenêtres faisant face au soleil.
- Ouvrez les fenêtres le soir lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur et fermez les fenêtres le matin avant que l'air chaud n'entre dans la maison.
- Utilisez des ventilateurs pendant la nuit pour évacuer l'air chaud de l'intérieur et amener l'air frais de l'extérieur.
- **Gardez votre demeure fraîche** en fermant les stores et les rideaux des fenêtres orientées vers le sud pendant la journée.
- **Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien** si vous prenez des médicaments, car certains pourraient vous donner de la difficulté à contrôler votre température corporelle.
- **Restez en contact** avec les personnes de votre communauté qui ont du mal à supporter la chaleur et avec celles qui vivent seules. Prenez de leurs nouvelles régulièrement.

### **Préoccupations liées au temps chaud et aux masques faciaux :**

Le port d'un masque est important pour diminuer la transmission de la COVID-19 dans tout environnement intérieur où il peut être difficile de maintenir une distance d'au moins deux mètres ou dans une pièce ou un couloir de petite taille. Le port d'un masque peut ne pas être nécessaire à l'extérieur (où des températures plus élevées peuvent être plus préoccupantes) si les distances peuvent être maintenues.

Les masques deviennent plus inconfortables par temps chaud, mais ils fonctionnent quand même. Le grand public doit prévoir des sorties en plein air aux moments les plus frais de la journée et faire des pauses à l'ombre ou dans un environnement frais s'il trouve un masque inconfortable par cette chaleur.

Pour les personnes qui font des efforts physiques sous la chaleur, un masque peut rendre l'effort plus difficile. Une diminution de l'intensité/du volume de travail, des pauses plus fréquentes et davantage de pauses de refroidissement peuvent être nécessaires. Discutez de vos besoins en matière de santé avec votre employeur.

Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à [SantéPubliqueOttawa.ca](https://www.santepubliqueottawa.ca).

Appelez-nous en semaine au 613-580-6744.