

## Votre santé cet été

Au cours de la pandémie de COVID-19, nous demandons aux Britanno-Colombiens de bien vouloir rester à la maison. Ainsi, les membres de votre communauté seront d'autant plus en sécurité que vous éviterez de sortir. En effet, la possibilité de propager la COVID-19 à d'autres personnes en est ainsi réduite.

L'éloignement physique est important. Se tenir à l'écart des autres est le seul moyen d'empêcher les gens de contracter la maladie. Aucune communauté n'est à l'abri. La COVID-19 peut être transmise par des personnes qui présentent des symptômes minimes. Une personne qui semble en bonne santé pourrait la transmettre à ses parents, à ses grands-parents ou à d'autres personnes de notre communauté. Certaines de ces personnes pourraient tomber gravement malades à cause de ce virus. Restez à la maison, sauf pour les courses essentielles.

Nous voulons tous profiter de la belle température estivale tout en mettant en œuvre les consignes d'éloignement social. Veuillez consulter notre page sur la santé [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) pour obtenir de plus amples informations.

Il se peut qu'en passant plus de temps à l'extérieur vous augmentiez votre risque de subir des blessures. La chaleur et les moustiques pourraient vous incommoder. La fumée dégagée par les feux de forêt pourrait vous incommoder.

Pour vous aider à profiter des mois estivaux, consultez les renseignements suivants et prenez bien soin de vous et de votre famille.

## Sujets présentés

### Salubrité des aliments

La plupart des maladies d'origine alimentaire sont évitables. Apprenez comment préparer et entreposer vos aliments de façon sécuritaire lors des barbecues, des piques-niques et des sorties en camping pendant l'été. Cliquez sur les liens ci-dessous pour de plus amples renseignements.

- [Désinfection de l'eau potable \(HealthLinkBC File n° 49b\)](#)
- [Salubrité des aliments : Des façons simples d'assurer la salubrité des aliments \(HealthLinkBC File n° 59a\)](#)
- [Salubrité des aliments – Fruits et légumes frais \(HealthLinkBC File n° 59b\)](#)
- [Mise en conserve à domicile – Comment éviter le botulisme \(HealthLinkBC File n° 22\)](#)
- [Gouvernement du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID-19\) et salubrité des aliments](#)
- [Salubrité des aliments l'été \[en anglais\]](#)
- [Les jus de fruits non pasteurisés : un danger potentiel pour la santé \(HealthLinkBC File n° 72\)](#)

### Morsures et piqûres d'insectes

Vous allez probablement rencontrer des insectes piqueurs au cours des mois d'été. Ne les laissez pas vous priver des joies de la saison chaude. Afin d'en apprendre davantage sur ce que vous pouvez faire pour prévenir les morsures et les piqûres d'insectes, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Morsures et piqûres d'insectes et morsures d'araignées](#) [en anglais]
- [Les insectifuges et le DEET \(HealthLinkBC File n° 96\)](#)
- [Prévenir les piqûres d'insectes](#) [en anglais]
- [Les piqûres de tiques et les maladies associées \(HealthLinkBC File n° 01\)](#)

## Activité physique

La saison estivale est un bon moment pour profiter des activités de plein air comme le camping, la randonnée et le vélo. Pour de plus amples renseignements sur la manière de profiter des activités extérieures en famille tout en demeurant en sécurité et en santé, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [BCCDC: Physical Distancing](#) [en anglais]
- [Health Benefits of Physical Activity](#) [en anglais]
- [Risques pour la santé dans la nature \(HealthLinkBC File n° 24\)](#)
- [Visites au parc animalier et à la ferme \(HealthLinkBC File n° 61b\)](#)
- [Prévenir les blessures chez les enfants lors de la pratique d'un sport ou d'autres activités](#) [en anglais]
- [Conseils rapides : restez actif lors des journées chaudes](#) [en anglais]
- [Journal de marche](#) [en anglais]

Pour des conseils sur l'activité physique et la pratique de l'exercice, vous pouvez composer le **811** afin de parler à un professionnel de l'exercice qualifié, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, heure du Pacifique.

## Le soleil et la chaleur

Les longues journées chaudes sont l'un des aspects les plus intéressants de l'été. Par contre, rester sous le soleil ou à la chaleur pour une longue période peut affecter votre santé si vous n'y êtes pas préparé. Pour en apprendre davantage sur la façon de vous protéger, vous et votre famille, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Combattez la chaleur](#) [en anglais]
- [Conseil canadien de la sécurité : Avertissement concernant les habitacles chauds](#)
- [Les maladies liées à la chaleur \(HealthLinkBC File n° 35\)](#)
- [La protection solaire des enfants \(HealthLinkBC File n° 26\)](#)
- [Coup de soleil](#) [en anglais]
- [Le rayonnement ultraviolet \(HealthLinkBC File n° 11\)](#)

## Baignade et sécurité aquatique

Plonger dans la piscine, dans un lac, une rivière ou l'océan est un moyen amusant et agréable de combattre la chaleur de l'été. Avant de vous jeter à l'eau, n'oubliez pas de consulter notre page d'[Alertes de la santé publique dans votre région](#) pour obtenir les avis de l'autorité sanitaire de votre région concernant les piscines, les lacs, les rivières ou les plages. Pour de plus amples renseignements sur la façon de garder votre famille en sécurité au bord de l'eau cet été, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Sécurité des enfants : Prévenir la noyade](#) [en anglais]
- [Conseils de sécurité pour les nageurs \(HealthLinkBC File n° 39\)](#)
- [Otite du baigneur \(otite externe\)](#) [en anglais]
- [La dermatite du nageur \(HealthLinkBC File n° 52\)](#)

- [Vancouver Coastal Health – Rapports sur la qualité des eaux des plages](#) [en anglais]

## La santé en voyage

Rester près de chez vous peut contribuer à limiter la propagation de la COVID-19. Les déplacements interprovinciaux sont régis dans certains territoires et provinces par des règlements supplémentaires. Vérifiez les renseignements disponibles concernant les voyages intérieurs dans toute zone touchée par la COVID-19.

Tous les voyageurs internationaux de retour en Colombie-Britannique sont tenus de s'auto-isoler pendant 14 jours dès leur arrivée et de remplir un plan d'auto-isolement. Pour en savoir plus sur les voyages, y compris sur la pandémie COVID-19, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Diabetes: Travel Tips](#) [en anglais]
- [Travel and COVID-19](#) [en anglais]
- [Travel During Pregnancy](#) [en anglais]
- [Travel Health](#) [en anglais]
- [La vaccination pour les voyageurs adultes \(HealthLinkBC File n° 41c\)](#)
- [Voyager avec des enfants \(HealthLinkBC File n° 41d\)](#)

## Incendies incontrôlés

C'est la saison des feux de forêt et la pandémie de COVID-19 nous touche également. Chaque année, en Colombie-Britannique, des centaines ou des milliers d'incendies incontrôlés (aussi appelés feux de forêt) peuvent avoir des incidences sur votre santé et votre sécurité. L'exposition à la pollution de l'air peut irriter vos poumons et causer des l'inflammation, ce qui peut altérer votre réponse immunitaire. Lutter contre des infections respiratoires comme la COVID-19 peut se révéler plus difficile.

- [Les incendies incontrôlés et votre santé](#)
- [Feu de forêt : ses effets sur la qualité de l'eau potable \(HealthLinkBC File n° 49f\)](#)

## Sites Web utiles

### Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (CCMCB)

Le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (CCMCB) est un organisme de la Régie provinciale de la santé. Il offre une direction provinciale et nationale en santé publique par la surveillance, la détection, la prévention et la consultation.

Le CCMCB encourage tout un chacun à se sensibiliser à la présence de tiques porteuses de maladies et à la prévention de la maladie de Lyme qui peut résulter de la piqûre des tiques. Apprenez-en davantage sur ce que vous pouvez faire pour vous protéger ainsi que votre famille :

- [Maladie de Lyme \(infection à la bactérie \*Borrelia burgdorferi\*\)](#) [en anglais]
- [Parlons des tiques](#) [en anglais]
- [Tick Talk \(vidéo\)](#) [en anglais]

## Santé Canada

Santé Canada est un ministère du gouvernement fédéral qui est responsable d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé. Apprenez-en davantage sur les moyens de demeurer en santé sous le soleil et à la chaleur :

- [Gouvernement du Canada – Conseils sur les écrans solaires](#)
- [Gouvernement du Canada – Soyez à l'abri du soleil](#)
- [Gouvernement du Canada – Demeurez en santé dans la chaleur](#)
- [Gouvernement du Canada – Gardez les enfants à l'abri de la chaleur!](#)
- [Gouvernement du Canada – C'est vraiment trop chaud! Protégez-vous du temps très chaud](#)

Dernière révision : **juin 2020**

---

Pour les autres sujets traités dans la fiche HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.