

Votre santé cet été

Lutter contre la chaleur

L'été en Colombie-Britannique, la température peut parfois dépasser 30 °C. Apprenez à [lutter contre la chaleur](#) et à demeurer au frais pendant la saison chaude.

Nous voulons tous profiter des beaux étés de la Colombie-Britannique tout en restant en sécurité.

Si vous prévoyez visiter la Colombie-Britannique cet été, n'oubliez pas que la COVID-19 est encore présente dans toutes les régions de la province. Consultez les mesures sanitaires et de sécurité des régions que vous explorerez.

Veuillez consulter notre page sur la santé [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) [en anglais seulement] pour obtenir de plus amples renseignements.

Il se peut qu'en passant plus de temps à l'extérieur, vous augmentiez votre risque de subir des blessures. La chaleur et les insectes pourraient vous incommoder. Vous pourriez être exposé à la fumée dégagée par les [incendies incontrôlés](#).

Pour vous aider à profiter de l'été, 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 à préparer et à entreposer vos aliments de façon sécuritaire lors des barbecues, des pique-niques et des sorties en camping pendant l'été. Cliquez sur les liens ci-dessous pour obtenir 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](#)
- [Summer Food Safety \[en anglais seulement\]](#)
- [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 de l'été. Ne les laissez pas vous priver des joies de la saison chaude. Afin d'en apprendre davantage sur la manière de prévenir les morsures et les piqûres d'insectes, cliquez sur les liens ci-dessous :

- [Insect Bites and Stings and Spider Bites](#) [en anglais seulement]
- [Les insectifuges et le DEET \(HealthLinkBC File n° 96\)](#)
- [Preventing Insect Stings](#) [en anglais seulement]
- [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 savoir comment profiter des activités extérieures en famille tout en demeurant en sécurité et en santé, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [BCCDC : Prevention & Risks](#) [en anglais seulement]
- [Health Benefits of Physical Activity](#) [en anglais seulement]
- [Risques pour la santé dans la nature \(HealthLinkBC File n° 24\)](#)
- [Visites au parc animalier et à la ferme \(HealthLinkBC File n° 61b\)](#)
- [Preventing Children's Injuries From Sports and Other Activities](#)[en anglais seulement]
- [Quick Tips: Staying Active in Hot Weather](#) [en anglais seulement]
- [Walking Log](#) [en anglais seulement]

Pour obtenir des conseils sur l'activité physique et la pratique de l'exercice, vous pouvez composer le **8-1-1** 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 pendant 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 :

- [Lutter contre la chaleur](#)
- [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 \(HealthLinkBC File n° 26\)](#)
- [Sunburn](#) [en anglais seulement]
- [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'[Public Health Alerts In Your Area](#) [en anglais seulement] pour obtenir les avis de l'autorité sanitaire de votre région concernant les piscines, les lacs, les rivières ou les plages. Pour savoir comment garder votre famille en sécurité au bord de l'eau cet été, cliquez sur les liens ci-dessous :

- [Child Safety: Preventing Drowning](#) [en anglais seulement]
- [Conseils de sécurité pour les nageurs \(HealthLinkBC File n° 39\)](#)
- [Swimmer's Ear \(Otitis Externa\)](#) [en anglais seulement]
- [La dermatite du baigneur \(HealthLinkBC File n° 52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health : Beach water quality reports](#) [en anglais seulement]

La santé du voyageur

La COVID-19 demeure présente et les déplacements interprovinciaux peuvent être régis par des règlements supplémentaires dans certains territoires et certaines provinces. Vérifiez les renseignements disponibles concernant les voyages au Canada et à l'étranger dans les zones touchées par ce virus.

Pour en savoir davantage sur les voyages, y compris pendant la pandémie de COVID-19, cliquez sur les liens ci-dessous :

- [Gouvernement du Canada : COVID-19 : voyage, dépistage et frontières](#)
- [Diabetes: Travel Tips](#) [en anglais seulement]
- [BCCDC : Travel and COVID-19](#) [en anglais seulement]
- [Travel During Pregnancy](#) [en anglais seulement]
- [Travel Health](#) [en anglais seulement]
- [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 incendies incontrôlés. Chaque année, en Colombie-Britannique, des centaines ou des milliers d'incendies incontrôlés (aussi appelés feux de forêt) peuvent nuire à votre santé et à votre sécurité. L'exposition à la pollution de l'air peut irriter vos poumons et causer de 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 de santé provinciale. Il prodigue au pays et à la province des conseils en matière de santé publique par les moyens suivants : 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 de ces tiques. Apprenez à vous protéger ainsi que votre famille :

- [BCCDC : Lyme Disease \(Borrelia burgdorferi infection\)](#) [en anglais seulement]
- [BCCDC : Tick Talk](#) [en anglais seulement]
- [BCCDC : Tick Talk](#) [vidéo en anglais seulement]

Santé Canada

Santé Canada est un ministère fédéral qui cherche à 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 mise à jour : Mai 2022

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.