

Votre santé cet été

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

Selon le plan [BC's Restart](#) de la Colombie-Britannique, les Britanno-Colombiens peuvent graduellement renouer avec leurs importantes relations sociales et relancer leurs entreprises et leurs activités. Si vos plans pour l'été comprennent des déplacements à l'intérieur de la Colombie-Britannique, n'oubliez pas que la COVID-19 est encore présente dans toutes les régions de la C.-B.; contribuez à la sécurité des communautés où vous voyagez en continuant de mettre en pratique les mesures de sécurité. Le port du masque, le respect de la distanciation physique et le lavage des mains en font partie.

Veillez consulter notre page sur la santé [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#) 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 moustiques pourraient vous incommoder. La fumée dégagée par les [feux de forêt](#) (en anglais seulement) 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 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](#)
- [Salubrité des aliments l'été](#) [en anglais seulement]
- [Les jus de fruits et le cidre 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 seulement]
- [Les insectifuges et le DEET \(HealthLinkBC File n° 96\)](#)
- [Prévenir les piqûres d'insectes](#) [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 obtenir 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: Prévention et risques](#) [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 \(HealthLinkBC File n° 61b\)](#)
- [Prévenir les blessures chez les enfants lors de la pratique d'un sport ou d'autres activités](#) [en anglais seulement]
- [Conseils pratiques : restez actif lors des journées chaudes](#) [en anglais seulement]
- [Journal de marche](#) [en anglais seulement]

Pour 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 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 seulement]
- [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 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'[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 obtenir 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 de l'enfant : Prévention de la noyade](#) [en anglais seulement]
- [Conseils de sécurité pour les nageurs \(HealthLinkBC File n° 39\)](#)
- [Otite du baigneur \(otite externe\)](#) [en anglais seulement]
- [La dermatite du nageur \(HealthLinkBC File n° 52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health — Rapports sur la qualité des eaux des plages](#) [en anglais seulement]

La santé du voyageur

Rester près de chez vous peut contribuer à limiter la propagation de la COVID-19. Les déplacements interprovinciaux peuvent être régis par des règlements supplémentaires dans certains territoires et certaines provinces. 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 davantage sur les voyages, y compris sur la pandémie COVID-19, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Diabète : Conseils aux voyageurs](#) [en anglais seulement]
- [Les voyages et la COVID-19](#) [en anglais seulement]
- [Voyager pendant la grossesse](#) [en anglais seulement]
- [La santé du voyageur](#) [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 avoir des incidences sur votre santé et 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](#) [en anglais seulement]
- [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 seulement]
- [Parlons des tiques](#) [en anglais seulement]
- [Tick Talk \(vidéo Parlons des tiques\)](#) [en anglais seulement]

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 de la chaleur extrême](#)

Dernière mise à jour : Juin 2021

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.