

CONSEILS SANTÉ – ACTIVITÉS AQUATIQUES DANS LES EAUX NATURELLES

Toutes les eaux naturelles (lacs, rivières, fleuves) contiennent des micro-organismes. Certains d'entre eux peuvent causer des problèmes de santé.



Lors d'activités aquatiques :

- Évitez d'avaler de l'eau.
- Évitez la baignade si vous avez une plaie ouverte.
- Essuyez-vous bien à la sortie de l'eau.
- Lavez-vous les mains avant de manger.
- Prenez une douche dès que possible après votre activité.

Avant toute activité, vérifiez l'apparence de l'eau :

- S'il y a beaucoup de courant ou si l'eau est brune ou a l'air douteuse, ne pratiquez pas d'activités aquatiques.
- Une eau verte ou avec de l'écume à la surface peut indiquer la présence de cyanobactéries (algues bleu-vert). Dans ce cas, ne touchez pas à l'écume et ne laissez pas votre animal jouer dans l'eau.
- Un aspect huileux peut indiquer la présence de produits pétroliers.
- Au moins une journée après la fin d'un épisode de pluie, évitez le contact direct avec l'eau (p. ex. baignade, ski nautique, planche à voile, planche à pagaie). Les pluies importantes favorisent la pollution de l'eau par des matières fécales (rejets d'eaux usées).

Principaux effets sur la santé :

SI VOUS AVALEZ DE L'EAU CONTAMINÉE	SI VOUS ENTREZ EN CONTACT AVEC DE L'EAU CONTAMINÉE
Risque de gastroentérite : vomissements, diarrhée, maux de ventre, parfois accompagnés de fièvre. Problèmes parfois graves.	Risque de démangeaisons (<i>rash</i>) ou de rougeurs et d'infection aux yeux, aux oreilles et aux plaies existantes.
Si vous présentez ces symptômes après avoir pratiqué une activité aquatique, consultez Info-Santé 811, ou votre pharmacienne ou pharmacien. Les jeunes enfants et les personnes plus vulnérables aux infections peuvent être plus malades.	

Pour plus d'information: Quebec.ca/problemes-santé-eaux-baignade



ATTENTION!

LA MAJORITÉ DES NOYADES ONT LIEU DANS DES PLANS D'EAU NATURELS.

ADOPTÉZ DES COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES ET PORTEZ UNE VESTE DE FLOTTAISON.

BAIGNEZ-VOUS DANS DES LIEUX AMÉNAGÉS ET SURVEILLÉS.

RESPECTEZ LES AVERTISSEMENTS AFFICHÉS.

