

## FAMILY TIP SHEET FOR RESIDENT OUTINGS DURING HOT WEATHER

Increased physical activity generates additional body heat and sun exposure can significantly add to the body's heat production. Therefore, families who accompany residents out on activities during the summer months are strongly encouraged to take extra care and attention. The signs and symptoms of heat related illness can occur quite quickly with little or no prior warning. In hot weather conditions, the changes can occur suddenly with no warning. While the following tips are general in nature, families are always encouraged to check with a physician regarding any special resident fluid restrictions, diet needs, medication or other issues that may interfere with a resident's ability to tolerate heat.

### **Clothing:**

A resident should wear loose, lightweight, light-coloured clothing. A wide brimmed hat will help protect the head and face, and sunglasses will help protect the eyes.

### **Nourishments:**

Frequent, smaller meals may be more easily tolerated during hot weather. Encourage fluids before, during and after meals as appropriate to avoid dehydration. Between meals, frequently offer cool fluids like water, fruit juices and electrolyte replacements drinks. Other hydrating/cooling choices for snacks may include frozen popsicles, juice bars, ice cream, sherbet and watermelon. Alcohol may cause dehydration and should be avoided.

### **Physical Activity:**

Keep physical activity to a minimum. Allow for frequent rests and encourage rest even if the individual does not indicate being tired. Attempt to stay indoors between 11:00 AM and 4:00 PM, the warmest part of the day.

### **Skin Protections:**

If outside, ensure that individuals are kept out of direct sunlight by using shade trees, covered awnings or patio umbrellas. Sunscreen should always be applied, even in the shade, as the elderly are very susceptible to sunburn. Remember to reapply as needed or directed on the package.

### **Staying Cool:**

With safety in mind, use a battery powered or hand-held fan to provide some breeze during warm weather. Keep cool cloths handy to apply to the face, neck, and arms. Cloths can be wrapped around ice cubes for quick cooling and a small water spray mist bottle can help cool individuals rapidly.

Adapted from: [202006GuidelinesforHotWeatherManagementinLTCHJune2020.pdf \(ontarc.com\)](https://www.ontarc.com/202006GuidelinesforHotWeatherManagementinLTCHJune2020.pdf)

## FICHE DE CONSEILS POUR LES FAMILLES LORS DES SORTIES AVEC LES RÉSIDENTS EN TEMPS CHAUD

L'activité physique accrue génère une chaleur corporelle supplémentaire et l'exposition au soleil peut augmenter considérablement la production de chaleur du corps. Par conséquent, les familles qui accompagnent les résidents lors d'activités pendant les mois d'été sont fortement encouragées à faire preuve d'une attention particulière. Les signes et les symptômes des maladies liées à la chaleur peuvent survenir assez rapidement, avec peu ou pas d'avertissement préalable. Par temps chaud, les changements peuvent survenir soudainement, sans avertissement. Bien que les conseils suivants soient de nature générale, les familles sont toujours encouragées à vérifier auprès d'un médecin si un résident a des restrictions particulières en matière de liquides, des besoins alimentaires, des médicaments ou d'autres problèmes qui pourraient nuire à sa capacité à tolérer la chaleur.

### **Vêtements :**

Porter des vêtements amples, légers et de couleur claire. Un chapeau à large bord aidera à protéger la tête et le visage, et des lunettes de soleil aideront à protéger les yeux.

### **Nourritures :**

Des repas fréquents et plus petits peuvent être plus facilement tolérés par temps chaud. Encouragez le résident à boire avant, pendant et après les repas afin d'éviter la déshydratation. Entre les repas, proposez fréquemment des liquides frais comme de l'eau, des jus de fruits et des boissons de remplacement des électrolytes. D'autres choix d'hydratation/de refroidissement pour les collations peuvent inclure des sucettes glacées, des barres de jus, de la crème glacée, des sorbets et de la pastèque. L'alcool peut provoquer une déshydratation et devrait être évité.

### **Activité physique :**

Limitez l'activité physique au minimum. Prévoyez des pauses fréquentes et encouragez le repos même si la personne ne se sent pas fatiguée. Essayez de rester à l'intérieur entre 11 h et 16 h, la période la plus chaude de la journée.

### **Protection de la peau :**

Si vous êtes à l'extérieur, assurez-vous que les individus ne sont pas exposés à la lumière directe du soleil en utilisant des arbres d'ombrage, des auvents couverts ou des parapluies de patio. Il faut toujours appliquer de la crème solaire, même à l'ombre, car les personnes âgées sont très sensibles aux coups de soleil. N'oubliez pas de renouveler l'application selon les besoins ou les indications figurant sur l'emballage.

### **Restez au frais :**

En toute sécurité, utilisez un ventilateur à piles ou à main pour créer une brise par temps chaud. Gardez des linges frais à portée de main pour appliquer sur le visage, le cou et les bras. Les linges peuvent être enroulés autour de glaçons pour un refroidissement rapide et un petit vaporisateur d'eau peut aider à refroidir les personnes rapidement.

Adapté de : [202006GuidelinesforHotWeatherManagementinLTCHJune2020.pdf \(ontarc.com\)](https://www.ontarc.com/202006GuidelinesforHotWeatherManagementinLTCHJune2020.pdf)