

# RESTE AU FRAIS, PHILLY

*Informations pour les personnes consommant des substances illicites*



Restez au frais : faites des pauses dans des lieux climatisés ou à l'ombre.



Connaissez les signes d'un coup de chaleur : transpiration abondante, vertiges, nausées et douleurs musculaires.



Si une personne semble avoir perdu conscience, **appelez le 911**. S'endormir par une chaleur extrême peut être mortel.

## Le saviez-vous ?

- Le corps peut perdre beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Vous devrez peut-être boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté.
- La consommation de substances illicites peut rendre difficile de réaliser que la température change. Cela peut faciliter l'apparition d'insolation ou de coups de soleil.
- Les coups de soleil peuvent faire augmenter la température de votre corps et rendre son rafraîchissement plus difficile.
- Les médicaments peuvent empêcher le corps de se refroidir, ce qui peut faciliter l'apparition d'insolation. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas bien.

## Ressources

**Trouver un endroit frais**

**Ligne d'assistance téléphonique pour les sans-abri, 24 heures sur 24 : 215-232-1984**

**Heatline de PCA : 215-765-9040**  
Conseils de sécurité en matière de chaleur et ressources fournies par des infirmières formées.

**Pour d'autres ressources liées à la chaleur, ou pour trouver le centre de rafraîchissement le plus proche, appelez le 3-1-1, ou rendez-vous sur [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**