

# RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes ayant des nourrissons et des jeunes enfants



Rafraîchissez-vous.  
Passez du temps dans  
des environnements  
climatisés.



**NE LAISSEZ JAMAIS**  
d'enfants, de bébés ou  
d'animaux domestiques  
dans une voiture garée  
lorsqu'il fait chaud.



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

## Le saviez-vous ?

- Le corps peut perdre beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Assurez-vous que votre enfant boit beaucoup.
- L'intérieur d'une voiture peut monter de près de 20 degrés Fahrenheit dans les 10 premières minutes, même avec une fenêtre entrouverte. Les enfants qui sont laissés sans surveillance dans des voitures garées risquent une insolation, voire la mort.
- Les coups de soleil peuvent faire augmenter la température de votre corps et rendre son rafraîchissement plus difficile. Utilisez de la crème solaire chaque fois que votre enfant est à l'extérieur et renouvelez l'application de celle-ci comme indiqué sur l'emballage.
- Habiller votre enfant avec des vêtements amples et de couleur claire les jours de grande chaleur peut aider à le maintenir plus frais lorsqu'il joue dehors.

## Ressources

Trouvez les centres de  
rafraîchissement, les piscines  
publiques, les terrains de  
pulvérisation et les bibliothèques  
publiques gratuites

Préparez-vous et obtenez  
**GRATUITEMENT** les alertes sur  
la chaleur et de météo de  
@PhilaOEM, directement sur  
votre téléphone. Envoyez  
**READYPHILA** par SMS au  
888-777 pour vous inscrire.

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](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**