

Surveillez les signes de maladies liées à la chaleur

COUP DE CHALEUR

Symptômes :

- Transpiration abondante
- Maux de tête
- Faiblesse, fatigue, vertiges
- Nausées ou vomissements



Ce qu'il faut faire :

- Appeler un médecin si les symptômes persistent plus d'une heure
- Se rendre dans un espace climatisé
- Siroter de l'eau fraîche
- Prendre une douche ou un bain frais



INSOLATION

Symptômes :

- Température corporelle très élevée
- Confusion
- Maux de tête lancinants
- Nausées
- Inconscience



Une insolation est une urgence

Appelez le 911 si quelqu'un présente ces signes



Préparez-vous aux journées chaudes à l'intérieur

UESF

Centre d'accès aux avantages sociaux du programme « Front Door »

Informez-vous et inscrivez-vous aux avantages sociaux de l'État et fédéraux
[215-814-6845](tel:215-814-6845) – BAC@uesfacts.org

Programme d'aide publique

Services publics menacés ou coupés
[215-814-6837](tel:215-814-6837) – utility@uesfacts.org

Plus de ressources concernant la chaleur sur phila.gov/heat

Réseau de partenaires d'intervention communautaire

Inscrivez-vous pour recevoir des actualités concernant les alertes sur la chaleur et d'autres urgences de santé publique.



S'inscrire en ligne

bit.ly/phcommunityresponse

Restez au frais cet été

Reste au frais, Philly !



Le saviez-vous ?

La canicule peut vous rendre malade.



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Qui est exposé aux risques ?

La canicule est dangereuse pour tout le monde. Certaines personnes sont plus susceptibles de tomber malades :

- Adultes âgés de 65 ans et plus
- Nourrissons et jeunes enfants
- Personnes souffrant d'une maladie chronique (comme le diabète ou une maladie cardiaque)
- Personnes sans domicile fixe
- Travailleurs extérieurs
- Athlètes



Un temps chaud et humide peut également diminuer la qualité de l'air.



Si vous souffrez d'une affection respiratoire, comme l'asthme, vous devrez peut-être limiter le temps passé à l'extérieur.



Heatline de PCA (Société de Philadelphie pour le vieillissement)

Appelez la heatline de PCA pour obtenir des conseils de sécurité en matière de chaleur et des ressources fournies par des infirmières formées.

Heatline de PCA : 215-765-9040



Mesures que vous pouvez prendre

✓ RESTEZ AU FRAIS

- Restez dans des environnements climatisés
- Évitez la lumière directe du soleil
- Portez des vêtements légers et amples



✓ RESTEZ HYDRATÉ

- Buvez beaucoup d'eau, de jus de fruits et d'autres boissons
- Évitez l'alcool, la caféine et les boissons sucrées

✓ TENEZ-VOUS INFORMÉ

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

✓ FAITES ATTENTION AUX AUTRES

- Veillez sur les personnes âgées et les voisins confinés chez eux
- Si vous voyez une personne sans abri qui a besoin d'aide, **appelez le 215-232-1984**
- Si vous pensez faire face à une urgence médicale, **appelez le 911**

Services municipaux

Centre de rafraîchissement

Lieux pour échapper à la chaleur et profiter de climatisation en cas de canicule. Rendez-vous dans votre bibliothèque gratuite locale, ou appelez le **3-1-1**, pour trouver un centre de rafraîchissement près de chez vous.

Terrains de vaporisation

Un moyen gratuit, amusant et sûr de profiter de l'eau cet été. Et la ville de Philadelphie en compte plus de 90 ! Trouvez-en un près de chez vous : bit.ly/SpraygroundFinder

Piscines publiques

Les piscines sont des endroits très appréciés l'été dans la ville. Elles sont un excellent moyen de se rafraîchir, de s'amuser et de rester actif. Pour connaître les jours et les horaires d'ouverture des piscines, consultez le site phila.gov/ppr



Playstreets (rues sans voitures et jeux pour les enfants)

Chaque jour de semaine pendant l'été, votre rue peut être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer dehors.

Pour demander à être une Playstreet, appelez le **(215) 685-2719** ou rendez-vous sur www.phila.gov/programs/playstreets/

