



Feuilles d'information sur la chaleur estivale



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Table des matières

- 1 Personnes atteintes de maladies chroniques
- 2 Personnes consommant des substances illicites
- 3 Personnes travaillant à l'extérieur
- 4 Personnes âgées
- 5 Personnes ayant des nourrissons et des jeunes enfants
- 6 Personnes sans domicile fixe
- 7 Personnes handicapées



RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes atteintes de maladies chroniques



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



Restez hydraté, buvez beaucoup tout au long de la journée.



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

Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Certains médicaments peuvent rendre difficile la régulation de la température corporelle. L'incapacité à transpirer ou les difficultés à respirer peuvent vous exposer à un risque accru d'hyperthermie. Parlez-en à un médecin et soyez préparé aux journées chaudes.
- Des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, les maladies mentales, une mauvaise circulation sanguine, l'obésité et d'autres vous exposent davantage aux risques de maladies liées à la chaleur.
- Votre 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.

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 www.phila.gov/heat

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 www.phila.gov/heat

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes travaillant à l'extérieur



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



Restez hydraté, buvez beaucoup pendant la journée et la veille.



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

Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Il est préférable d'éviter toute activité intense pendant les heures les plus chaudes de la journée, entre 10 heures et 14 heures. Si vous devez travailler à l'extérieur en période de canicule, essayez de rester à l'ombre, et créez-en à l'aide d'une ombrelle ou d'une bâche.
- Les coups de soleil peuvent faire augmenter la température de votre corps et rendre son rafraîchissement plus difficile. Mettez-vous de la crème solaire et réappliquez-en comme indiqué sur l'emballage.
- 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. En période de canicule, buvez beaucoup la veille de votre exposition et pensez à boire pendant la journée, même si vous n'avez pas soif. Privilégiez l'eau, les jus de fruits naturels ou les boissons énergétiques. Essayez d'éviter les boissons sucrées ou contenant de la caféine.

Ressources

Téléchargez l'application OSHA-NIOSH, outil de sécurité en matière de chaleur Heatline de PCA : 215-765-9040

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 www.phila.gov/heat

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes âgées



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



Assurez-vous qu'un
ami ou un voisin
veille sur vous.



Consultez un médecin
si vous commencez
à vous sentir mal.

Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Les problèmes de santé chroniques et certains médicaments peuvent affecter la capacité du corps à réguler sa température ou sa transpiration correctement. Parlez-en à votre médecin à l'avance et demandez de l'assistance rapidement si vous ne vous sentez pas bien.
- Les problèmes de mobilité peuvent être aggravés par la canicule, ce qui peut rendre plus difficile les déplacements dans les lieux climatisés lorsqu'il fait chaud. Contactez le **CCT (services de transport de soins intensifs) au (215) 580-7700** pour bénéficier de services de transport.
- Les personnes qui vivent seules sont plus exposées. Prévoyez à l'avance de prendre des nouvelles de vos proches et demandez-leur de faire de même.

Ressources

Aide publique
USEF :Programme
d'allocations
Appelez le 215.814.6837 pour
de plus amples informations

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
rafrâchissement le plus proche, appelez le 3-1-1, ou rendez-vous sur
www.phila.gov/heat**

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes ayant des nourrissons et des jeunes enfants



Rafrâchissez-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
rafrâchissement, 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
rafrâchissement le plus proche, appelez le 3-1-1, ou rendez-vous sur
www.phila.gov/heat**

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes sans domicile fixe



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 fait de passer ne serait-ce que quelques heures par jour dans un espace public climatisé peut contribuer à prévenir les maladies liées à la chaleur. Trouvez un centre de rafraîchissement en appelant le **3-1-1**.
- Le corps peut perdre beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Essayez de boire de l'eau même lorsque vous n'avez pas soif pour ne pas vous déshydrater. Privilégiez l'eau, les jus de fruits et autres boissons sans caféine ni sucre.
- Les coups de soleil peuvent rendre le rafraîchissement plus difficile. Mettez de la crème solaire et évitez de rester au soleil. Recherchez l'ombre lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Toute personne évanouie ou fortement brûlée par le soleil a plus de risques de se déshydrater ou de contracter une maladie liée à la chaleur et devrait demander de l'aide rapidement. **Appelez le 911** s'il s'agit d'une urgence.

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 www.phila.gov/heat

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes handicapées



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



Assurez-vous qu'un ami ou
un voisin veille sur vous.



Parlez avec un médecin ;
les médicaments peuvent
affecter la réponse du
corps à la chaleur.

Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Certains handicaps peuvent rendre difficile la régulation de la température corporelle. Les difficultés à transpirer ou à respirer peuvent vous exposer à un risque accru d'hyperthermie. Parlez-en à un médecin et soyez préparé aux journées chaudes.
- Avant de vous rendre dans un centre de rafraîchissement, **appelez le 3-1-1** pour vérifier s'il est équipé pour recevoir des personnes à mobilité réduite.
- Vous devez établir un plan précis pour prévenir vos amis ou vos voisins si vous avez besoin d'aide.
- Les personnes qui vivent seules sont plus exposées. Prévoyez à l'avance de prendre des nouvelles de vos proches et demandez-leur de faire de même.

Ressources

Besoin d'un chauffeur ?
Contactez le CCT (services
de transport de soins
intensifs) au :(215) 580-7700

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
www.phila.gov/heat**