



## Maladies liées à la chaleur

### Épuisement dû à la chaleur

#### Symptômes :

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

#### Ce qu'il faut faire :

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

### Insolation

#### Symptômes :

- Température corporelle très élevée
- Confusion
- Maux de tête violents
- Nausées
- Perte de connaissance

**L'insolation est une urgence médicale. Appelez le 911 si une personne présente ces symptômes.**



## En cas de fortes chaleurs, restez à l'intérieur

### Fonds pour les services publics d'urgence (UESF)

Centre d'accès aux prestations Front Door  
En savoir plus et s'inscrire  
prestations de l'État et du gouvernement fédéral.

215-814-6845 – BAC@uesfacts.org

Programme d'aide pour les services publics  
Services publics menacés ou interrompus.  
215-814-6837 – utility@uesfacts.org

D'autres ressources  
concernant la chaleur sont  
disponibles ici :  
**[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)**.

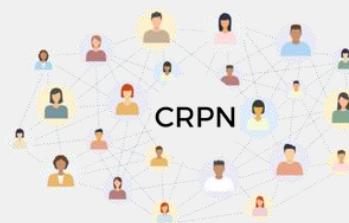
## Restons connectés !

### Réseau de partenaires communautaires

Obtenez des informations essentielles en matière de santé publique à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.



[bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)



# COMBATTRE LA CHALEUR!

Conseils essentiels pour rester au frais à Philadelphie cet été



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

# Qui est à risque ?

Les fortes chaleurs sont dangereuses pour tous. **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 (par exemple, diabète ou maladies cardiaques)
- Personnes sans domicile
- Personnes qui travaillent à l'extérieur ou sans climatisation
- Athlètes

*Le temps chaud et humide peut également nuire à la qualité de l'air. Si vous souffrez d'une maladie respiratoire, comme l'asthme, vous devriez limiter le temps que vous passez à l'extérieur.*

## Assistance téléphonique de la Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

Conseils et ressources en matière de lutte contre les fortes chaleurs, fournis par des infirmières et infirmiers qualifiés lors des alertes canicule. Appelez le **215-765-9040**.



## Ce que vous pouvez faire

### Rester informé.e

- Recevez GRATUITEMENT des alertes de vagues de chaleur et d'urgence de @PhilaOEM directement sur votre téléphone. Envoyez **READYPHILA** au **888-777** pour vous inscrire.
- Restez informé.e de la météo locale et de la qualité de l'air.

### Rester au frais

- Restez dans un endroit climatisé.
- Évitez la lumière directe du soleil.
- Portez des vêtements légers et amples.

### S'hydrater

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

### Faire attention aux autres

- Prenez des nouvelles des personnes âgées et des voisins confinés chez eux.
- Si vous voyez une personne sans domicile qui a besoin d'aide, appelez le **215-232-1984**.

**Si vous pensez que quelqu'un se trouve dans une situation d'urgence médicale, appelez le 911.**

# Services municipaux



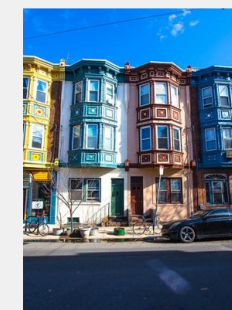
**Centre de rafraîchissement**  
Des lieux où se rafraîchir et profiter de la climatisation pendant les épisodes de fortes chaleurs. Pour trouver un centre de rafraîchissement près de chez vous, appelez le **3-1-1** ou rendez-vous sur [bit.ly/PHLHeatSafety](https://bit.ly/PHLHeatSafety).



**Aires de jeux avec jets d'eau**  
Un moyen gratuit, amusant et sûr de profiter de l'eau cet été – et Philadelphie en compte plus de 90! Pour en trouver une près de chez vous, rendez-vous sur [bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder).



**Piscines publiques**  
Les piscines sont un excellent moyen de se rafraîchir, de s'amuser et de rester actif. Pour connaître les horaires d'ouverture des piscines, rendez-vous sur [bit.ly/PublicPoolFinder](https://bit.ly/PublicPoolFinder).



**Playstreets**  
Chaque jour de la semaine pendant l'été, votre rue peut être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer dehors. Demandez à devenir une Playstreet ! Appelez le **215-685-2719** ou rendez-vous sur [bit.ly/PHLPlaystreets](https://bit.ly/PHLPlaystreets).