

# À savoir avant de partir

## Rester au frais lors des événements spéciaux de cet été

Il peut faire très **chaud** à Philadelphie en été. La diminution du nombre d'arbres, l'augmentation des surfaces pavées et la présence d'immeubles de grande hauteur rendent la ville plus chaude et plus humide, tant pendant la journée que pendant la nuit.

La chaleur peut rendre les gens malades, même les adultes en bonne santé. Voici quelques conseils pour rester au frais cet été.



### **Buvez davantage d'eau et veillez à bien vous hydrater.**

- N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Emportez une bouteille réutilisable avec vous lorsque vous sortez et veillez à ce qu'elle soit toujours remplie de boissons fraîches.
- Rendez-vous aux points d'eau installés dans les parcs et les bibliothèques de votre quartier pour remplir gratuitement vos bouteilles d'eau.
- Évitez les boissons sucrées et l'alcool, qui peuvent entraîner une perte de liquide corporel et vous déshydrater.

### **Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples.**

Les tissus légers, comme le coton et le lin, sont respirants, absorbent la transpiration et sèchent rapidement. Ils permettent également à votre peau de respirer, ce qui aide à éviter la surchauffe.

### **Trouvez des moyens de rester au frais, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.**

#### **Profitez de la climatisation.**

- Rendez-vous dans un lieu public frais et climatisé, comme une bibliothèque ou un centre commercial.
- En cas de forte chaleur, la ville peut mettre à disposition des lieux supplémentaires pour permettre aux gens de se rafraîchir.

#### **Allez vous rafraîchir dans une aire de jeux aquatiques ou à la piscine.**

- Le service municipal des parcs et des loisirs ouvre plus de 90 aires de jeux aquatiques et installations ludiques pour permettre aux habitants et aux visiteurs de se rafraîchir.
- Les piscines seront également ouvertes dans toute la ville à mesure que les températures grimperont.

Trouvez une piscine ou une aire de jeux aquatiques près de chez vous : [www.phila.gov/parks-rec-finder/](http://www.phila.gov/parks-rec-finder/)

## Limitez les activités en plein air aux heures du matin et du soir.

Si la température dépasse les 32 °C pendant plusieurs jours, même les heures du matin et du soir peuvent être extrêmement chaudes et dangereuses. Si vous êtes à l'extérieur par temps chaud :

- Si possible, restez à l'ombre pour éviter l'exposition directe au soleil.
- Veillez à vous protéger des rayons du soleil en appliquant régulièrement de la crème solaire.
- Portez un chapeau à large bord ou des lunettes de soleil.

## Apprenez à reconnaître les symptômes de l'épuisement dû à la chaleur et du coup de chaleur.

Une seule journée de forte chaleur peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs jours d'affilée peuvent s'avérer encore plus dangereux. Passer trop de temps à l'extérieur sous la chaleur peut entraîner un coup de chaleur ou un épuisement dû à la chaleur.

### Épuisement dû à la chaleur

Une personne souffrant d'un coup de chaleur peut présenter les symptômes suivants :

- Transpiration excessive
- Maux de tête
- Faiblesse
- Fatigue
- Vertiges
- Vomissements

**Consultez un médecin si les symptômes persistent pendant plus d'une heure.**



### Coup de chaleur

Une personne souffrant d'un coup de chaleur peut présenter les symptômes suivants :

- Maux de tête lancinant
- Température corporelle très élevée (39,4 °C ou plus)
- Peau rouge, chaude et sèche, sans transpiration
- Perte de conscience

**Appelez le 911. Le coup de chaleur est une urgence.**

## Restez au frais et connecté



Coupe du monde de football 2026 à Philadelphie  
Bureau de gestion des urgences de Philadelphie



Ville de Philadelphie (@cityofphiladelphia)  
Bureau des événements spéciaux de Philadelphie (@phillymdoevents)



Bureau de gestion des urgences de Philadelphie (@PhilaOEM)



Envoyez « CUPPHL » par SMS au 888-777 pour recevoir des informations sur les conditions météorologiques extrêmes, les transports en commun, les situations d'urgence et bien plus encore.

Pour plus de conseils #StayCoolPHL :



[www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)