

# PRÉVENTION EN CAS DE CHALEUR ESTIVALE



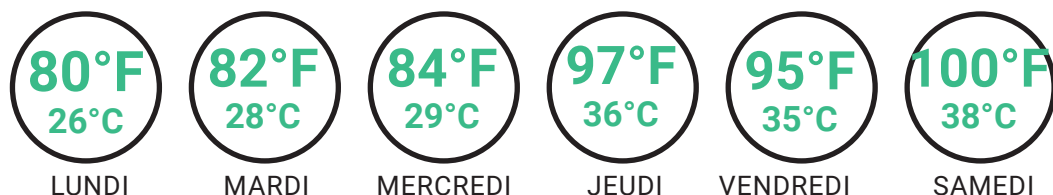
## JOUR DE CHALEUR

Lorsque la température atteint 82°F/27°C et plus, elle peut provoquer des maladies dues à la chaleur, des accidents vasculaires cérébraux et même la mort.

### EXEMPLE DE CHRONOLOGIE D'UNE VAGUE DE CHALEUR

#### AVIS DE HAUTE CHALEUR

Délivré lorsqu'il est prévu que l'indice de chaleur sera supérieur à 95°F/35°C pendant au moins deux jours consécutifs **OU** supérieur à 100°F/38°C pendant une durée indéterminée.



**ACTIVEZ VOTRE PLAN CHALEUR**

**LES CENTRES DE RAFRAÎCHISSEMENT SONT OUVERTS**



#### INDEX DE LA CHALEUR

- La température ressentie lorsque l'humidité est combinée à la température de l'air.

#### LA CLIMATISATION SAUVE DES VIES

À New York, la plupart des personnes qui meurent de coups de chaleur vivent dans des maisons qui n'ont pas accès à la climatisation.

#### CONSEILS IMPORTANTS

- Trouvez un espace intérieur frais et climatisé.
- Hydratez-vous en buvant plus d'eau que d'habitude.
- Évitez les activités extérieures intenses entre 11 heures et 16 heures.
- Portez des vêtements amples et de couleur claire.
- Réglez votre climatisation sur 78°F/25°C ou « Low Cool ».

### SI VOUS N'AVEZ PAS DE CLIMATISATION, VOICI QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR L'INTÉRIEUR :

- Rendez visite à un ami ou à un membre de votre famille qui dispose d'une climatisation.
- Rendez-vous dans un centre de rafraîchissement.
- Hydratez-vous !
- Prenez un bain ou une douche fraîche.
- Fermez vos stores pour empêcher le soleil d'entrer.
- Limitez l'utilisation de votre four ou de votre cuisinière.



#### PAS DE CENTRE DE RAFRAÎCHISSEMENT À PROXIMITÉ ?

Rendez-vous dans un lieu frais comme une bibliothèque, un magasin, un parc, un musée, une piscine ou un centre communautaire.

# PRÉVENTION EN CAS DE CHALEUR ESTIVALE

## IDENTIFIEZ LES PERSONNES À RISQUE AU SEIN DE VOTRE COMMUNAUTÉ

Les personnes qui ne disposent pas d'un système de climatisation à la maison et qui présentent l'une des caractéristiques suivantes :

### SANTÉ MENTALE

Anxiété et dépression - Démence  
Schizophrénie - Toxicomanie

### MALADIES CHRONIQUES

Hypertension artérielle - Crises cardiaques - Diabète - BPCO - Asthme

### POPULATIONS VULNÉRABLES À LA CHALEUR

Nourrissons et enfants - Personnes enceintes - Personnes âgées - Personnes à mobilité réduite

Certains médicaments pour des maladies chroniques vous empêchent de percevoir les changements de température extérieure et d'y réagir, et vous déshydratent plus rapidement.

## RESTEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR ET AUX COUPS DE CHALEUR.

Le coup de chaleur est une urgence vitale. Si vous en voyez les signes, faites-vous soigner immédiatement.

### Épuisement par la chaleur

- Perte de connaissance ou vertiges
- Transpiration excessive
- Peau pâle et moite
- nausées
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires



### Coups de chaleur

- Maux de tête lancinants
- Absence de transpiration
- Température corporelle élevée
- Nausées et vomissements
- Pouls rapide et fort
- Confusion, hallucinations ou perte de conscience

### QUE FAIRE

- Mettez-vous dans un endroit plus frais et climatisé.
- Buvez de l'eau (électrolytes) si vous êtes pleinement conscient.
- Prenez une douche fraîche ou utilisez une compresse ou une serviette froide.

### QUE FAIRE

APPELEZ LE 911. Prenez des mesures immédiates pour rafraîchir la personne jusqu'à l'arrivée des secours.



### RESSOURCES

Visitez [climate.cityofnewyork.us](https://climate.cityofnewyork.us) pour trouver des outils de données ( Indice de vulnérabilité à la chaleur (Heat Vulnerability Index), carte de la justice environnementale (Environmental Justice Map)) et des outils de sensibilisation et de planification.



# PRÉVENTION EN CAS DE CHALEUR ESTIVALE

Pour assurer la sécurité de votre communauté lors d'événements en plein air, surveillez la météo et « maîtrisez la chaleur » grâce à ces conseils pour votre plan de prévention en cas de fortes chaleurs :

## PLANIFICATION D'UN ÉVÉNEMENT

L'événement aura-t-il lieu sur de l'herbe, de la terre ou du sable ? **OU** L'événement se déroulera-t-il sur de l'asphalte ou du ciment ?

Y aura-t-il de la danse, de la course, etc. **OU** Y aura-t-il des activités aquatiques ?

! **Les surfaces sombres et pavées augmentent la température et conservent la chaleur jusqu'au soir.**

! **L'activité physique augmente le risque de maladie due à la chaleur.**

## PENDANT L'ÉVÉNEMENT



- Hydratez les participants et distribuez-leur de l'eau gratuitement.
- Limitez l'exercice ou les activités physiques en cas d'exposition prolongée à la chaleur.
- Faites des pauses fréquentes dans des zones ombragées ou des espaces climatisés.
- Utilisez des tentes pour faire de l'ombre, ainsi que des brumisateurs pour vous rafraîchir.

## INTÉGREZ LES ÉLÉMENTS SUIVANTS DANS VOTRE PLAN D'ACTION CONTRE LA CHALEUR :

### Avant :

- Encouragez les membres éligibles de la communauté à s'inscrire au Programme d'aide à l'énergie domestique ( Home Energy Assistance Program - HEAP) dès son ouverture.
- Formez les membres de la communauté à la détection des symptômes des maladies liées à la chaleur.
- Créez une carte des espaces frais dans votre quartier afin de réduire les risques de maladies liées à la chaleur dans votre communauté.
- Plantez des arbres pour ombrager votre communauté.
- Déplacez les activités extérieures vers le matin et le soir.

### Pendant :

- Prenez des nouvelles de vos voisins, de votre famille et de vos amis.
- Offrez un espace frais aux membres de la communauté.
- Distribuez des bouteilles d'eau réutilisables, des packs réfrigérants, des lingettes solaires et des sachets d'électrolytes.
- Mangez des légumes et des fruits à base d'eau pour rafraîchir le corps.