Ce guide est également disponible en version audio et dans les langues ci-dessous.

Arabic
زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese
請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English
Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French
Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole
Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian
Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean
한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish
Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian
Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish
Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu
اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

French, 2014 Edition

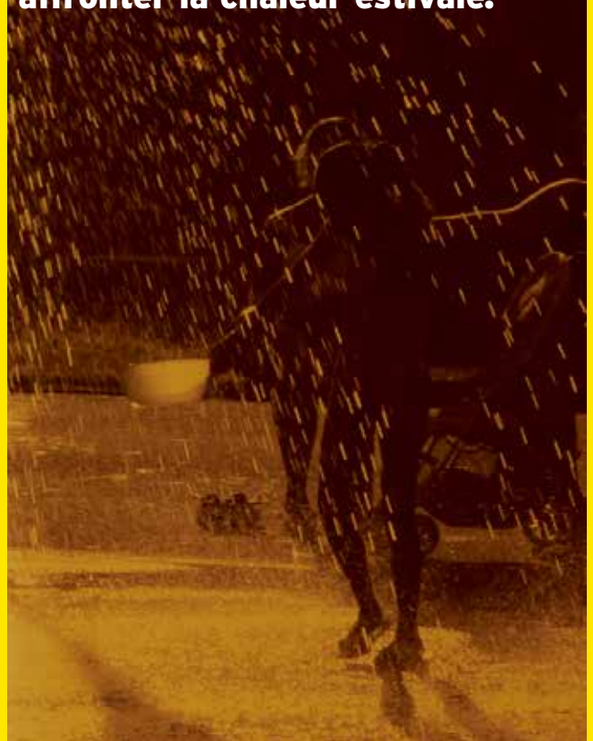
NEW YORK EST PRÊT

VAINCRE LA CHALEUR

NYC
Bureau de gestion des situations d'urgence
(Office of Emergency Management)

Bill de Blasio, Maire

Pendant l'été, les New Yorkais sont particulièrement vulnérables aux dangers provoqués par la canicule. Il fait plus chaud à New York où l'écart avec les alentours peut atteindre 10° F en raison de l'infrastructure même de la ville (composée principalement d'asphalte, de béton et de métal) qui capte la chaleur. Apprenez comment vous préparer à affronter la chaleur estivale.



PLANIFIER À L'AVANCE

Comprendre les facteurs de risque :

Les personnes les plus exposées pendant les périodes de canicule sont celles qui :

- sont âgées de 65 ans ou plus
- ont des affections médicales chroniques ou prennent des médicaments psychotropes ou autres
- ont un jugement faussé par suite de démence ou toute autre maladie mentale grave
- abusent de drogues ou consomment beaucoup d'alcool
- sont isolées socialement ou confinées chez eux
- souffrent de surpoids

Si vous souffrez d'une maladie chronique, vérifiez auprès de votre médecin quelles sont les précautions à prendre pendant les périodes de chaleur.

Si vous avez des voisins, de la famille ou des amis plus exposés, notamment ceux qui vivent seuls, assurez-vous qu'ils disposent de climatiseurs et, le cas échéant, proposez de les aider à se rendre dans un endroit frais.

Si une vague de chaleur a été prévue :

- Gardez votre maison fraîche en installant des stores ou des auvents aux fenêtres pour bloquer le soleil.
- Si vous avez un climatiseur, vérifiez qu'il fonctionne correctement.
- Si vous n'avez pas de climatiseur, gardez les fenêtres ouvertes de manière à permettre la circulation d'air frais dans tout votre domicile.
- Si vous n'arrivez pas à rafraîchir votre domicile, envisagez de vous rendre dans un lieu climatisé comme un centre commercial, une bibliothèque, la maison d'un ami ou d'un parent ou un centre de rafraîchissement de la ville de New York.

Centres de rafraîchissement

Lorsque l'index de canicule doit atteindre un niveau excessivement élevé, la ville de New York ouvre des centres de rafraîchissement dans des lieux climatisés, dont les centres communautaires ou les clubs de troisième âge. Les personnes qui cherchent à fuir la chaleur doivent appeler le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visiter NYC.gov/oem pendant une vague de canicule pour trouver un centre de rafraîchissement proche de leur domicile.

Ressources

Le Bureau de gestion des situations d'urgence (Office of Emergency Management, OEM) sur Facebook et Twitter
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

Avertir la ville de New York
Visitez NYC.gov/notifynyc ou appelez le 311 pour souscrire aux alertes en cas d'urgence, ou suivez-nous sur Twitter à @NotifyNYC.

PENDANT UNE VAGUE DE CANICULE

Conseils pour vaincre la chaleur :

- Restez dans un endroit frais autant que possible. Utilisez un climatiseur si vous en possédez un, et réglez le thermostat sur 25,5° C (78° F) maximum.
- Si vous ne possédez pas de climatiseur, envisagez d'aller vous rafraîchir dans une piscine ou un magasin, un centre commercial, un cinéma ou un centre de rafraîchissement climatisés. Appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez NYC.gov/oem pour trouver le centre de rafraîchissement le plus proche de votre domicile.
- Jetez un coup d'œil sur vos voisins, votre famille et vos amis, en particulier s'ils sont plus exposés aux dangers liés à la chaleur.*
- Les ventilateurs fonctionnent mieux la nuit, car ils font circuler de l'air plus frais en provenance de l'extérieur.
- Buvez beaucoup de liquides - en particulier de l'eau - même si vous n'avez pas soif.** Évitez les boissons contenant de l'alcool, de la caféine ou des doses élevées de sucre.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples recouvrant la plus grande surface possible de votre peau.
- Ne jamais laissez les enfants, les animaux domestiques ou ceux qui requièrent des soins spéciaux dans une voiture à l'arrêt pendant les périodes de canicule.
- Les douches ou les bains froids peuvent aider. Évitez cependant les variations de température brusques.
- Évitez toute activité physique intense, notamment pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Si vous êtes dehors, évitez l'exposition directe au soleil, appliquez un écran solaire (FPS 15 minimum) et portez un chapeau pour protéger la tête et le visage.
- Restez à l'écoute des émissions de télévision et de radio, visitez NYC.gov, ou appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) pour surveiller les conditions météorologiques. Un indice de canicule supérieur à 35° C (95° F) est particulièrement dangereux pour les personnes vulnérables.

* Voir au verso pour toute information supplémentaire sur les personnes les plus exposées aux risques liés à la chaleur.
** Les personnes souffrant de maladies cardiaques, rénales, hépatiques ou suivant des régimes hypohydriques doivent consulter leurs médecins avant d'augmenter leur consommation de liquides.

Spencer T. Tucker

MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Une exposition prolongée à la chaleur peut être dangereuse, voire mortelle. Les personnes âgées, les enfants et les personnes souffrant de problèmes médicaux existants sont particulièrement sujets aux effets des canicules. Connaissez les maladies liées à la chaleur ainsi que leurs traitements.

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

Symptômes : transpiration abondante, faiblesse, pouls faible, évanouissement ou vomissement et peau froide, pâle et moite. La température corporelle peut sembler normale.

Réponse :

- Transportez la victime dans un endroit frais.
- Déserrez les vêtements et appliquez des tissus humides et frais sur le cou, la figure et les bras.
- Si la victime est consciente, donnez-lui à boire de l'eau lentement, à moins qu'une nausée survienne. Donnez à la victime un demi verre d'eau tous les 15 minutes.
- Appelez le 911 pour demander des soins médicaux. Si l'épuisement n'est pas traité, il peut empirer et se transformer en coup de chaleur.

COUP DE CHALEUR (INSOLATION)

Symptômes : Peau sèche, chaude, pouls rapide, température corporelle élevée, absence de transpiration et inconscience éventuelle. En cas de température corporelle trop élevée, des lésions cérébrales ou même la mort peuvent survenir en moins de 10 minutes, si la victime ne reçoit pas de soins médicaux immédiats.

Réponse :

- Appelez le 911 tout de suite pour demander des soins médicaux.
- Déshabillez la victime et enveloppez-la de draps mouillés à l'eau froide.
- Transportez la victime dans un endroit frais et essayez de lui donner un bain froid ou de l'éponger. Utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs.
- Maintenez la victime allongée.
- NE donnez AUCUN liquide à la victime.

PROBLÈMES RESPIRATOIRES

Des niveaux élevés d'ozone, qui souvent vont de pair avec les vagues de chaleur, appauvrissent la qualité de l'air. L'ozone peut causer des problèmes respiratoires, notamment chez les personnes souffrant d'affections respiratoires.

Prévention :

Les personnes qui font de l'exercice ou travaillent à l'extérieur, qui ont des maladies respiratoires et toute autre personne exposée doivent limiter leurs activités à l'extérieur pendant l'après-midi et le début de soirée. Pour obtenir des mises à jour sur la qualité de l'air, visitez www.airnow.gov ou appelez la ligne d'assistance de l'État de New York sur la qualité de l'air au 800-535-1345.

Pour toute information supplémentaire sur les maladies liées à la chaleur, visitez le site en ligne du Département de la santé et de l'hygiène mentale, NYC.gov/health, ou le site du Département des personnes âgées sur NYC.gov/aging.

ÉCONOMIES DES RESSOURCES PENDANT LA CANICULE

CONSERVATION DE L'EAU

La consommation d'eau atteint des niveaux élevés pendant les périodes de chaleur, causant des variations dans la pression d'eau et des sécheresses dans la ville. Lorsque la ville connaît une situation d'urgence pour cause de sécheresse, il est important de respecter les restrictions sur l'utilisation de l'eau émises par le Département de la protection de l'environnement.

Conseils sur la conservation de l'eau :

- Réparez les robinets qui fuient. Fermez les robinets fermement.
- Prenez des douches courtes. Si vous prenez un bain, remplissez la baignoire à moitié.
- Utilisez les lave-vaisselle et les lave-linge uniquement lorsqu'ils sont pleins.
- Ne laissez pas couler l'eau inutilement en lavant la vaisselle, en vous rasant ou en vous brossant les dents.
- Respectez les restrictions concernant l'arrosage des pelouses ou des plantes.

Daniel Avila, NYC Parks Department

CAPUCHONS DE PULVÉRISATION ET BOUCHES D'INCENDIE

L'ouverture de bouches d'incendie sans capuchons de pulvérisation entraîne des gaspillages et est dangereuse. Une pression d'eau élevée peut projeter les personnes, notamment les enfants, sur la chaussée. Une bouche d'incendie ouverte cause des inondations de rue et abaisse la pression de l'eau, tout en entravant la mission de lutte contre les incendies des pompiers. Pour signaler des bouches d'incendie ouvertes ou tout autre problème d'eau ou d'égout, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115). Pour obtenir un capuchon de pulvérisation, contactez la caserne de pompiers la plus proche de votre domicile.

Visitez NYC.gov/dep pour obtenir des informations supplémentaires sur la conservation de l'eau.

CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

Pendants les périodes de canicule, la consommation d'électricité augmente. La conservation de l'énergie permet d'éviter les pannes d'électricité.

Conseils sur la conservation de l'énergie :

- Réglez le thermostat de votre climatiseur sur 25,5° C (78° F) maximum.
- Utilisez votre climatiseur uniquement lorsque vous êtes chez vous et dans les seules pièces que vous utilisez. Si vous désirez refroidir votre domicile avant votre retour à domicile, réglez le programmateur de mise en marche sur 30 minutes maximum avant votre arrivée.
- Éteignez tous les appareils inutiles.

PANNES D'ÉLECTRICITÉ

Afin d'être prêts en cas de panne ou d'interruption d'électricité, gardez dans un lieu facilement accessible une trousse d'urgence comportant un torche, une radio AM/FM alimentée par piles, une trousse de premier secours, une bouteille d'eau et des piles supplémentaires. Si vous avez des problèmes d'électricité, gardez les fenêtres ouvertes pour assurer une bonne ventilation.

En cas de panne d'électricité, appelez votre fournisseur :

- Con Edison au 800-752-6633 (TTY : 800-642-2308)
- National Grid au 718-643-4050 (TTY : 718-237-2857)
- PSEG LI au 800-490-0075 (TTY : 631-755-6660)