

L'usage de drogues par temps chaud pose des risques accrus. L'usage de drogues peut augmenter le risque de maladies liées à la chaleur et les rendre plus dangereuses.

Certaines drogues posent plus de risques que d'autres. L'alcool, les opioïdes et les stimulants (comme la cocaïne en poudre, le crack et la méthamphétamine) peuvent entraîner une déshydratation dangereuse et augmenter le risque de coup de chaleur.

La chaleur augmente le risque de surdosage (surdose de stimulants), ce qui peut entraîner la mort.

Les conseils suivants peuvent aider à réduire le risque de maladies liées à la chaleur chez les personnes qui consomment des drogues :



Consommez de manière plus sécuritaire

- Commencez par une petite quantité et voyez comment vous vous sentez avant d'en prendre davantage.
- Évitez de consommer seul(e).
- Consommez avec d'autres personnes et dans des espaces à l'abri du soleil.
- Ne consommez pas dans une voiture stationnée ; elle pourrait devenir trop chaude très rapidement.
- Si vous vous injectez :
 - Faites preuve de discernement lorsque vous choisissez vos sites d'injection. Une forte chaleur peut provoquer un gonflement de vos membres et la déshydratation peut rendre l'injection difficile.
 - Envisagez d'autres modes d'usage, comme inhaler ou fumer.
- Assurez-vous d'avoir toujours de la naloxone, un médicament qui peut inverser les effets d'une surdose d'opioïdes, avec vous.



Restez au frais

- Lorsqu'il fait chaud dehors, rendez-vous dans un centre de rafraîchissement ou un espace climatisé, recherchez de l'ombre, ou rafraîchissez-vous avec des serviettes ou des bandanas mouillés.
- La climatisation est le meilleur moyen de prévenir les maladies liées à la chaleur. Sachez que les espaces intérieurs non climatisés peuvent être plus chauds que les espaces extérieurs, même une fois la vague de chaleur dissipée.
- Appelez le **311** ou consultez finder.nyc.gov/coolingcenters pour trouver un centre de rafraîchissement à proximité.
- Si vous participez à un programme d'échange de seringues, renseignez-vous sur la possibilité d'utiliser des espaces d'accueil pour vous protéger de la chaleur.



Sachez si vous courez des risques particuliers

Les fortes chaleurs sont plus dangereuses pour les personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents, notamment de maladies cardiaques, de troubles mentaux et cognitifs, et de diabète.





Veillez à votre hydratation

Buvez beaucoup d'eau ou de boissons contenant des électrolytes (comme les boissons pour sportifs). Buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif. Buvez plus souvent si vous transpirez beaucoup.



Protégez votre corps

Mettez de la crème solaire et du baume à lèvres. Portez un chapeau ainsi que des vêtements amples et clairs pour vous protéger du soleil et de la chaleur.

Comment réagir face aux maladies liées à la chaleur :



Si une personne a la peau chaude, sèche ou rouge, un rythme cardiaque rapide, une respiration rapide et superficielle, ou une perte de connaissance, appelez le **911** et faites immédiatement tout votre possible pour la rafraîchir.



Le meilleur moyen est de lui donner un bain de glace. Si un bain de glace n'est pas possible :

- Emmenez-la dans un espace climatisé.
- Recouvrez ses poignets, ses chevilles et son cou de poches de glace ou enveloppez-les de serviettes mouillées.
- Enveloppez-la dans des draps trempés dans de l'eau froide.
- Si aucune climatisation n'est disponible, vous pouvez utiliser des ventilateurs.

Pour obtenir davantage d'informations sur :

les services de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie, consultez [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://www.nyc.gov/alcoholanddrugs)

les moyens de se protéger en cas de fortes chaleurs, consultez [nyc.gov/health/heat](https://www.nyc.gov/health/heat)

NYCTM
Health

Consommation de drogues par fortes chaleurs : réduisez les risques d'effets indésirables



NYCTM
Health