



**Comportez-vous
en ami(e) :**
Se préparer à
faire face à des
températures élevées

Les températures chaudes et humides ne sont pas seulement désagréables, elles représentent également l'événement météorologique le plus mortel dans la ville de New York. En raison du changement climatique, les températures dangereusement élevées deviennent beaucoup plus courantes et extrêmes dans la ville de New York. Préparez-vous, protégez-vous et protégez les autres en observant les conseils dans cette brochure.

Signes de maladies causées par la chaleur

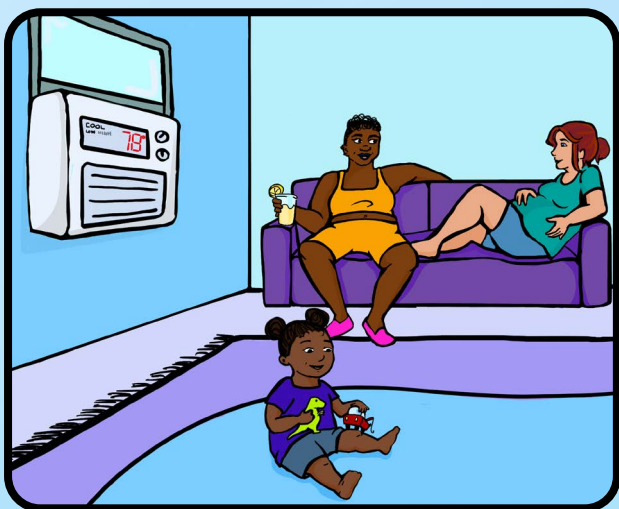
Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présentez des symptômes d'une maladie causée par la chaleur, comme une insolation ou une fatigue extrême, appelez le **911** et allez dans un endroit frais, retirez vos vêtements en surplus, et buvez immédiatement beaucoup d'eau :

- Crampes musculaires
- Sueurs d'une abondance inhabituelle
- Essoufflement
- Vertiges
- Maux de tête
- Faiblesse
- Nausée



Personnes à haut risque de maladies causées par la chaleur

- Personne n'ayant pas de climatisation ou ne l'utilisant pas
- Adultes âgés de 60 ans et plus
- Personnes atteintes de maladies chroniques, comme une cardiopathie, des problèmes cognitifs ou de santé mentale, ou de diabète
- Personnes qui consomment des drogues ou boivent avec excès
- Personnes qui prennent des médicaments pouvant avoir un impact sur la capacité de leur organisme à maintenir une température modérée (tel que les diurétiques et certains antidépresseurs ainsi que les médicaments contre l'hypertension)
- Personnes à mobilité réduite ou dans l'incapacité de quitter leur domicile
- Nourrissons et enfants de moins de 4 ans
- Personnes qui travaillent à l'extérieur ou dans des endroits intérieurs chauds
- Personnes enceintes
- New-Yorkais noirs et à faibles revenus (en raison d'inégalités systémiques qui créent des disparités en matière d'accès aux ressources, comme un logement abordable, une climatisation et des soins de santé)





Restez au frais à l'extérieur

- Évitez toute activité physique intense (tel que tout exercice récréatif ou travail manuel intense).
- Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez les boissons qui contiennent de l'alcool, de la caféine ou du sucre.
- Restez à l'ombre et à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Portez des vêtements légers et un chapeau pour vous protéger le visage et la tête.
- Portez un écran solaire avec un indice de protection (SPF) de 15 ou plus.
- Limitez les activités extérieures aux heures matinales ou tardives, lorsque le soleil n'est pas aussi intense.

Si vous travaillez en extérieur régulièrement, vous êtes plus exposé(e) aux risques de maladies causées par la chaleur. Pour réduire vos risques et ceux de vos collègues :

- Arrêtez toute activité et trouvez un endroit frais si vous êtes atteint(e) d'un étourdissement ou d'un affaiblissement.
- Buvez de l'eau toutes les 15 minutes.
- Faites souvent des pauses dans des endroits ombragés ou climatisés.
- Portez des vêtements de couleur claire, légers et amples.
- Évitez les boissons qui contiennent de la caféine ou du sucre.



Restez au frais à l'intérieur

- Réglez votre climatiseur sur 78 degrés Fahrenheit (25,50 degrés Celsius) ou une température « fraîche modérée » pour être en sécurité et vous sentir bien, et pour économiser de l'argent. Utiliser un ventilateur ou ouvrir les fenêtres ne sera pas suffisant pour rafraîchir l'air lorsqu'il fait très chaud dehors.
- Fermez les stores ou volets des fenêtres et les rideaux.
- Essayez de ne pas utiliser votre cuisinière ou votre four.
- Prenez une douche froide ou un bain froid.
- Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez les boissons qui contiennent de l'alcool, de la caféine ou du sucre.

Si vous n'avez pas de climatiseur :

- Faites une demande de climatiseur gratuit dans le cadre du « Home Energy Assistance Program » (programme d'assistance énergétique à domicile) sur **on.nyc.gov/3uQXwMo**. Inscrivez-vous au programme d'assistance financière de Con Edison pour recevoir une réduction sur vos factures d'eau et d'électricité sur **bit.ly/3juNAAs**.
- Trouvez un endroit proche de chez vous qui en a un, comme la maison d'un ami, un musée ou une bibliothèque.
- Appelez le **311** ou consultez **finder.nyc.gov/coolingcenters** pour trouver un centre de rafraîchissement proche de chez vous dans la ville de New York.



Quand il fait très chaud dehors, n'oubliez pas de **vous comporter en ami(e)** ! Prenez des nouvelles de vos amis, des membres de votre famille, de vos voisins et de vos collègues pour vérifier qu'ils soient en bonne santé et en sécurité.



Pour obtenir davantage d'informations, scannez le code QR ou consultez **nyc.gov/health/heat**.