

Restez en bonne santé cet été

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.

Préparez-vous, protégez-vous et protégez les autres cet été.

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, allez dans un endroit frais, retirez vos vêtements superflus, et buvez immédiatement beaucoup d'eau. En cas de symptômes de coup de chaleur, appelez le **911**.

Épuisement dû à la chaleur

Maux de tête

Étourdissements ou sensation de faiblesse

Sueurs abondantes

Peau froide et moite

Nausées ou perte d'appétit

Pouls rapide et faible

Diminution de l'énergie

Crampes musculaires

Coup de chaleur

Confusion, hallucinations et désorientation

Vertiges

Perte de conscience ou absence de réaction

Difficultés à respirer

Nausées ou vomissements

pouls rapide et fort

Faiblesse

Peau chaude et sèche



L'épuisement dû à la chaleur peut provoquer un coup de chaleur.



Un coup de chaleur peut être mortel sans traitement d'urgence.

Vous courez un risque plus élevé de contracter une maladie liée à la chaleur si vous :

- consommez de l'alcool en grande quantité ou prenez des drogues ;
- n'avez pas accès à la climatisation ;
- êtes atteint(e) d'une maladie chronique, comme une cardiopathie, des problèmes cognitifs ou de santé mentale, ou du diabète ;
- prenez des médicaments pouvant avoir un impact sur la capacité de votre organisme à maintenir une température modérée (tels que les diurétiques et certains antidépresseurs, ainsi que les médicaments contre l'hypertension) ;
- êtes en situation de mobilité réduite ;
- êtes enceinte.



Les enfants de moins de 4 ans et les adultes de 60 ans et plus sont également plus vulnérables.

Restez en bonne santé à l'extérieur

- Évitez les boissons qui contiennent de l'alcool, de la caféine ou du sucre.
- Buvez beaucoup d'eau, même si vous n'avez pas soif.
- Restez à l'ombre.
- Portez des vêtements légers et un chapeau.
- Portez un écran solaire avec un SPF de 15 ou plus.
- Évitez les activités physiques intenses.
- Vaquez à vos activités extérieures tôt le matin ou le soir, lorsque le soleil n'est pas excessivement intense.
- Faites des pauses dans un endroit climatisé.



Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/health/heat.
Pour trouver une option de fraîcheur dans la ville de New York, appelez le **311** ou consultez finder.nyc.gov/coolingcenters.



Pour obtenir davantage d'informations sur comment rester en bonne santé et en sécurité dans la ville de New York, consultez nyc.gov/healthysummer ou scannez le code QR.