



VAINCRE LA CHALEUR



RISQUE PLUS ÉLEVÉ SI VOUS AVEZ :

- Vous avez 65 ans ou plus.
- Vous passez beaucoup de temps dehors.
- Vous souffrez d'un problème chronique : maladie du cœur, diabète, obésité, maladie des poumons, maladie des reins.
- Vous prenez certains médicaments : diurétiques, antipsychotiques, bêta-bloquants ou médicaments pour la tension artérielle.
- Vous consommez des drogues ou de l'alcool.

RESTER AU FRAIS ET EN SÉCURITÉ

- Buvez souvent de l'eau (ou avec des électrolytes).
- Vêtements légers, chapeau, crème solaire.
- Protégez-vous du soleil.
- Rafraîchissez-vous toutes les 30 à 45 minutes (ombre, climatisation, serviette humide).
- Usage plus sûr de drogues sous la chaleur : commencez avec une quantité plus faible, évitez de consommer seul, ne consommez pas dans des voitures garées. Si vous prenez des injections, la chaleur peut causer une enflure et la déshydratation. Toujours avoir de la naloxone sur soi.

OBTENIR DE L'AIDE

Pour les symptômes suivants, appelez le 911 : Peau chaude, sèche ou rouge, pouls rapide, confusion, élocution pâteuse ou inconscience.

Pendant que vous attendez de l'aide : Déplacez la personne vers un endroit frais. Refroidissez-les avec des poches de glace, des serviettes humides ou de l'eau fraîche.

Ne PAS administrer de fluides à une personne inconsciente.

CENTRES D'ACCUEIL		Espace climatisé ouvert en permanence avec accès à la douche, la lessive, des repas et des services de gestion des cas
9th Avenue 771 9th Avenue, New York, NY 10019		Project Hospitality 150 Richmond Terrace, SI, NY 10301
Paul's Place 114 West 14th Street, New York, NY 10011		The Gathering Place 2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233
Olivieri 257 West 30th Street, New York, NY 10001		Queens 100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416
Living Room 800 Barretto Street, Bronx, NY 10474		Union Hall 92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

PALM-96 (F)



Centre le plus proche

Nom du centre

Adresse

Horaires / Remarques