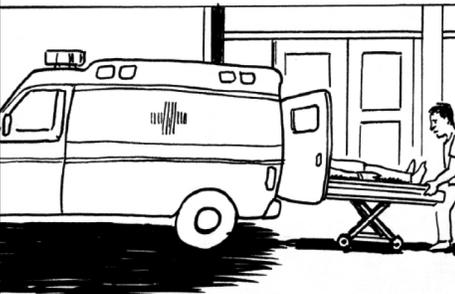


# RESTER SAIN DURANT LA CHALEUR

Quand il fait chaud dans le comté de Multnomah, un plus grand nombre de personnes ont de graves problèmes de santé.

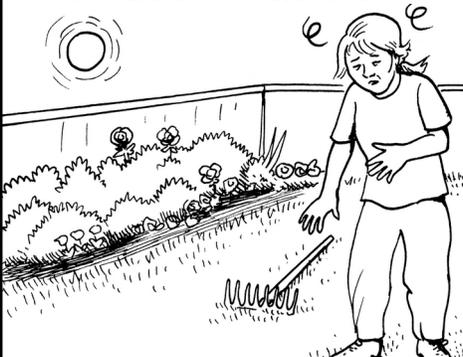


EMERGENCY ROOM



**MALADIES DE LA CHALEUR**  
Si une personne n'arrive pas à se refroidir assez rapidement, elle peut souffrir d'un coup de chaleur et pourrait ressentir:

- des crampes musculaires
- des vertiges ou de la faiblesse
- des maux de tête
- des nausées et vomissements



Si vous ressentez ces symptômes, allez dans un endroit plus frais, surélevez vos pieds et buvez de l'eau.



Le coup de chaleur est très grave et peut être fatal s'il n'est pas traité immédiatement. Faites attention à:

- une température extrêmement élevée
- une peau rouge, chaude et sèche
- un rythme cardiaque rapide et fort
- la confusion mentale et une perte de connaissance(s)



Si quelqu'un montre des symptômes de coup de chaleur, **appelez le 9-1-1!** Déplacez immédiatement la personne dans un endroit plus frais.



Lorsqu'il fait chaud, certaines personnes courent un plus grand risque de problèmes cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'insuffisance rénale. Ce sont les problèmes de santé les plus courants des jours chauds!

C'est plus difficile de s'adapter à la chaleur après l'âge de 65 ans.

On prend des risques lorsqu'on travaille dehors.



Certaines conditions de santé rendent plus difficile le refroidissement de votre corps.

J'ai le diabète, donc mon glucose sanguin doit être surveillé pendant des journées chaudes.

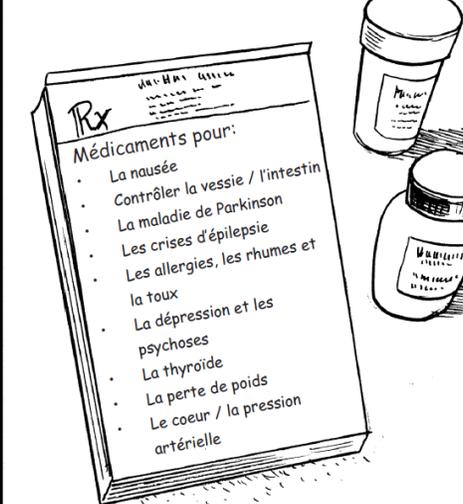


Certains médicaments peuvent rendre sensible votre corps à la chaleur.

Rx

Médicaments pour:

- La nausée
- Contrôler la vessie / l'intestin
- La maladie de Parkinson
- Les crises d'épilepsie
- Les allergies, les rhumes et la toux
- La dépression et les psychoses
- La thyroïde
- La perte de poids
- Le cœur / la pression artérielle



Demandez à votre médecin ou à votre personnel de santé si vos médicaments ou votre état de santé vous rendent vulnérable à la chaleur.

Ce médicament peut rendre difficile à votre corps de rester hydraté et de maintenir une température saine.

D'accord, j'essayerai de rester au frais et de boire de l'eau.



## RESTER SAIN DURANT LA CHALEUR

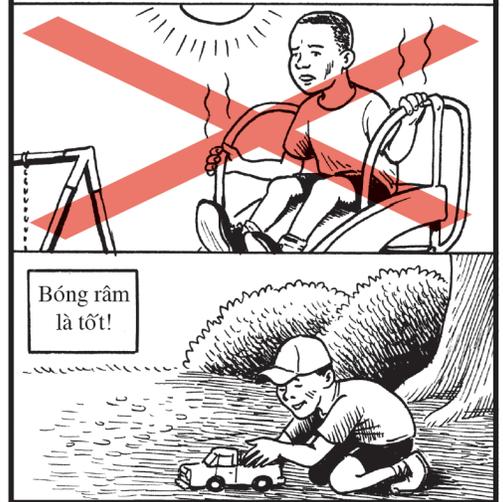
Veillez sur vos proches et vos voisins qui peuvent être plus vulnérables à la chaleur.



Les enfants peuvent également souffrir de coup de chaleur parce qu'ils sont si actifs et oublient de boire de l'eau.



Pendant les jours chauds, mettez les enfants à l'abri du soleil direct aux heures les plus chaudes de la journée.



NE laissez JAMAIS des bébés, des jeunes enfants ou des animaux de compagnie dans une voiture garée, même si la fenêtre est baissée. Même pas pour une minute ! Les voitures peuvent dangereusement surchauffer en quelques secondes!

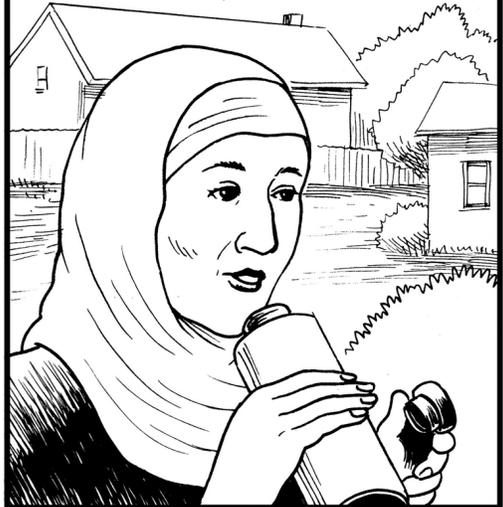


Les personnes qui travaillent à l'extérieur doivent faire des pauses fréquentes pour se rafraîchir.



## QUE FAIRE POUR SE RAFFRAÎCHIR

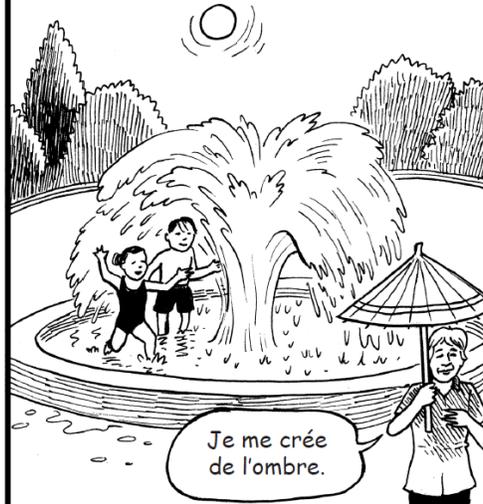
Il est important de boire fréquemment de l'eau et d'autres. N'attendez pas d'avoir soif.



Mangez des aliments qui contiennent beaucoup d'eau.



Jouez dans les fontaines et avec des jets d'eau, allez à la piscine et restez à l'ombre.



Essayez d'aller dans des endroits où il y a de la climatisation pendant de journées chaudes.



[www.multco.us/hot](http://www.multco.us/hot)

Avec l'aimable autorisation de la Santé publique - Seattle, comté de King. Rendu possible grâce au financement du Bureau de préparation et d'intervention en santé publique de CDC et du Département de santé environnementale et santé au travail de l'UW.

 **Multnomah County**  
Département de Santé