

Informations pour tous



Rafrâchissez-vous en restant dans un espace climatisé ou à l'ombre, en prenant des douches et en utilisant un système de ventilation.



Sachez reconnaître les signes d'épuisement par la chaleur : transpiration abondante, peau froide et moite, étourdissements, nausées et douleurs musculaires.



Restez hydraté(e) ! Évitez de manger lourd ou chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Toute le monde court le risque d'être frappé(e) par une forte chaleur. Une seule journée de forte chaleur peut provoquer des problèmes de santé, mais le risque est plus élevé lorsque plusieurs journées de forte chaleur se succèdent.
- Certains quartiers sont plus chauds en raison de leur altitude, du nombre limité de zones d'ombre, et de la présence de structures qui retiennent la chaleur comme les bâtiments et les routes.
- Une chaleur extrême et une exposition prolongée au soleil peuvent s'avérer dangereuses, en particulier lorsque les corps se déshydratent ou subissent un coup de soleil. Un coup de soleil augmente la température du corps qu'il est plus difficile de refroidir.
- Un corps peut perdre beaucoup d'eau les journées de forte chaleur. Il se peut que vous ayez besoin de boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté(e).
- La chaleur affecte les gens de façon inégale. Les personnes de plus de 65 ans, qui souffrent d'une maladie chronique ou d'un handicap, travaillent en plein air, sont sans-abri, vivent dans des quartiers moins boisés, ou consomment de la drogue sont plus à risque.

RESSOURCES

1

Restez au frais. Localisez les centres de refroidissement, les piscines publiques, les parcs, les plages et les bibliothèques municipales de Boston.

2

Recevez les messages d'urgence d'AlertBoston par SMS, e-mail ou par téléphone.

3

Dans certaines conditions, les services publics ne peuvent pas être fermés pour non-paiement.

Pour en savoir plus sur ces ressources, appelez le 3-1-1 ou consultez le site boston.gov/heat