

## Restez au frais lors des grosses chaleurs

À Philadelphie, l'été est une excellente saison pour profiter du plein air. Mais la chaleur, l'humidité de l'air et la longueur des journées peuvent s'avérer dangereuses, particulièrement pour les seniors et la population atteinte de problèmes de santé. Une trop forte chaleur peut entraîner un **coup de chaleur**. Sachez en reconnaître les signes et comment l'éviter.

Les signes d'un **coup de chaleur** peuvent comprendre :

- Une transpiration excessive
- Des nausées (maux de ventre)
- Une sensation de grande faiblesse
- Une sensation de fatigue
- La soif
- Des étourdissements ou la tête qui tourne

Si vous ressentez un de ces symptômes, allez vous mettre au frais et buvez quelque chose. L'usage d'un ventilateur et le placement de serviettes humides sur la peau peuvent aussi aider. Si vos symptômes s'aggravent, consultez un médecin.

### Dans ce Bulletin Santé :

- Restez au frais lors des grosses chaleurs
- Consommez des aliments sains
- L'été est la saison des moustiques et autres insectes



### Pendant les périodes de chaleur, restez à l'abri de la chaleur et suivez ces conseils :

#### Buvez beaucoup de liquides.

- Buvez de l'eau régulièrement durant toute la journée
- Évitez les boissons contenant de la caféine telles que les sodas, le thé ou l'alcool (elles peuvent vous déshydrater)

#### Restez au frais à l'extérieur.

- Évitez de rester dehors aux heures les plus chaudes de la journée (entre 10 h et 14 h)
- Essayez de rester à l'ombre et mettez de l'écran solaire sur la peau, portez des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil pour rester au frais

#### Restez au frais à l'intérieur.

- Utilisez un ventilateur avec les fenêtres ouvertes ou un climatiseur
- Allez dans des lieux qui sont climatisés, comme la bibliothèque, les centres commerciaux, un cinéma ou un centre pour seniors

#### Veillez sur les autres.

- Prenez des nouvelles de vos voisins et des personnes que vous connaissez qui ont des problèmes médicaux
- Ne laissez jamais des seniors, des enfants ou des animaux de compagnie seuls dans un véhicule

Pour obtenir de l'aide lorsqu'il fait chaud ou pour trouver un lieu rafraîchi, appelez la ligne spéciale chaleur de l'organisme « Philadelphia Corporation for Aging », en composant le 215-765-9040.

Si vous prenez des médicaments pour quelque raison que ce soit, vous êtes susceptible d'être à plus haut risque de souffrir de problèmes liés à la chaleur. Veillez à en parler avec votre médecin et à éviter les situations où vous pourriez souffrir d'un coup de chaleur.

### Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante :

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez

au 215-685-6861 ou [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov).

# Consommez des aliments sains

L'été signifie pique-niques et barbecues. Les **intoxications alimentaires** surviennent plus souvent l'été à cause de la chaleur et parce que la prise des repas en plein air fait qu'il est plus difficile de cuisiner et de servir les aliments en toute sécurité.

La viande, le poulet et le poisson crus ainsi que les fruits et légumes non lavés peuvent contenir des microbes (bactéries ou toxines) qui peuvent rendre les gens malades. Ces microbes peuvent aussi vivre sur des aliments restés trop longtemps à l'air ou sur des surfaces non lavées, telles que les comptoirs de cuisine ou les planches à découper. Les enfants et les seniors sont plus susceptibles à l'intoxication alimentaire parce qu'il est plus difficile pour leur corps de lutter contre les microbes.

Il est parfois difficile de discerner si une personne souffre d'intoxication alimentaire parce que les signes peuvent se manifester plusieurs jours après la consommation des mauvais aliments.

**Les signes d'une intoxication alimentaire sont : remontées acides, vomissements, maux d'estomac et diarrhée.**

Avant de vous asseoir pour prendre votre repas, assurez-vous que vous connaissez la procédure pour garder les aliments sains.



## Conservez vos aliments sains en suivant les quatre étapes simples ci-après :



**Laver.** Lavez-vous les mains et lavez également les ustensiles de cuisine et les surfaces de travail avant qu'ils n'entrent en contact avec de la viande, du poulet ou du poisson crus, et après.

**Séparer.** Conservez la viande, le poulet et le poisson crus loin des autres aliments. Ne remettez pas des aliments cuits dans l'assiette dans laquelle les aliments crus ont été transportés, sans l'avoir préalablement lavée.

**Cuire.** Cuisez les aliments à la température correcte et utilisez un thermomètre pour vérifier. Souvenez-vous qu'on ne sait pas qu'un aliment est cuit juste en le regardant.

**Réfrigérer.** La consommation d'aliments laissés hors du réfrigérateur (ou au-dessus de 4,4 °C) pendant plus de deux heures peut être risquée. Choisissez la prudence : mettez les restes au réfrigérateur dès que vous avez fini votre repas pour qu'ils ne se gâtent pas.



## L'été est la saison des moustiques et autres insectes : évitez les piqûres d'insectes afin d'éviter l'infection

Les piqûres de moustique et les morsures de tique peuvent vous rendre malade. Ces insectes peuvent propager des maladies telles que la fièvre du virus du Nil occidental et la maladie de Lyme.

### Conseils brefs :

- Restez à l'intérieur à l'aube et au crépuscule, lorsque les moustiques sont les plus virulents
- Faites en sorte que les moustiques n'entrent pas chez vous en installant des moustiquaires bien ajustées sur vos fenêtres et vos portes
- Ne laissez pas d'eau croupir autour de votre maison car les moustiques peuvent y pondre leurs œufs
- Si vous êtes à l'extérieur lorsque les insectes sont actifs :
  - ◊ Vaporisez-vous de produit anti-insecte contenant l'un des ingrédients suivants :
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridine**
    - ⇒ **Huile d'eucalyptus citronné** ou **PMD**
  - ◊ Portez des chemises à manches longues et des pantalons longs pour vous couvrir la peau



Pour plus de conseils,  
consultez le site :  
[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health)