Service de santé publique de Philadelphie

Bulletin Santé

Conseils et informations sur la santé pour la collectivité

Été 2012

Restez au frais lors des grosses chaleurs

Les symptômes de fatigue intense ou de congestion cérébrale liée à la chaleur sont de sérieux signes de coup de chaleur pouvant menacer la vie de la personne. Les personnes âgées ainsi que celles à la santé fragile sont particulièrement vulnérables aux coups de chaleur.

Vous pouvez éviter les coups de chaleur. Si vous avez un ami, un voisin, un membre de famille ou un locataire âgé, rendez-lui visite cet été ! Vérifiez bien que la personne est bien hydratée, au frais et dans un environnement confortable, et rappelez-lui de :

Boire beaucoup.

- Boire de l'eau régulièrement durant toute la journée.
- Éviter les boissons caféinées telles que les sodas et le thé ainsi que l'alcool (ceux-ci ont un effet déshydratant).

Rester au frais à l'extérieur.

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

Rester au frais à l'intérieur.

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

Veiller sur les autres.

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

Dans ce Bulletin Santé :

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

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

Une trop forte chaleur peut entraîner un **coup de chaleur.** Les signes d'un coup de chaleur comprennent :

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

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.

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 215-685-6496 ou écrivez à 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 :

Nettoyer. Lavez-vous les mains avant de toucher à de la viande, du poulet ou du poisson crus et après les avoir manipulés. Lavez également les ustensiles de cuisine et les surfaces de travail avant qu'ils entrent en contact avec ces aliments 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 dehors quand les insectes sont actifs :
  - ◊ Utilisez un insectifuge en aérosol qui contient 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.