

Bulletin de santé

Service de santé publique de Philadelphie

Sécurité en cas d'ouragan : rester en sécurité après une inondation

La saison des ouragans s'étend du 1^{er} juin au 30 novembre. Les dangers liés aux ouragans se présentent sous des formes diverses, y compris des orages, de fortes précipitations, des inondations côtières, des vents forts, des tornades et des courants de retour. L'année dernière, notre région a subi des inondations suite au passage de l'ouragan Sandy.

Suivez ces conseils visant à vous aider, vous et votre famille, à rester en sécurité pendant une inondation ainsi que lors du nettoyage après l'inondation.

Restez hors de l'eau !

- **Ne conduisez pas et ne marchez pas dans les eaux de crue !** Elles peuvent être plus profondes que vous ne le pensez et vous pourriez vous retrouver bloqué.
- **Les eaux de crue se déplacent rapidement !** Elles peuvent entraîner dans leur course les nageurs les plus expérimentés.
- **Les eaux de crue NE sont PAS propres !** Vous pouvez être coupé ou blessé par des débris flottant dans l'eau. Il peut également y avoir de faibles quantités de produits chimiques ou d'eaux usées qui pourraient vous rendre malade.



Restez en sécurité !

- **Conservez la fiche d'information relative à la santé dans votre portefeuille ou votre poche.** La fiche d'information relative à la santé vous aidera à conserver une trace des informations importantes relatives à la santé, aux médicaments, aux services à contacter en cas d'urgence, aux besoins particuliers et aux approvisionnements particuliers.
- Pour télécharger la fiche, tapez l'adresse suivante dans votre navigateur Internet : <http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf>
- **Lavez-vous les mains !** Vous pouvez tomber malade si vous mangez, buvez ou fumez directement après avoir touché de l'eau de crue ou des objets qui ont été abîmés par l'inondation.
- **Protégez-vous !** Portez des gants, des bottes et d'autres vêtements de protection imperméables lors du nettoyage. Ces vêtements doivent être jetés ou lavés dès que vous avez fini de nettoyer en fin de journée.
- **Appelez votre médecin** si vous vous coupez ou êtes blessé par quelque chose se trouvant dans les eaux de crue. Demandez à être vacciné contre le tétanos.
- **Appelez votre médecin** si vous-même ou un membre de votre famille présente un ou plusieurs des symptômes suivants :
 - Plus de 37,7 °C de fièvre
 - Vomissements
 - Diarrhée
 - Fortes crampes d'estomac




ÉTÉ 2013

Dans ce numéro :

- Sécurité en cas d'ouragan : rester en sécurité après une inondation
- Restez au frais lors des grosses chaleurs
- Coups de chaleur
- L'été est la saison des moustiques et des tiques

Pour de plus amples informations sur votre retour à la maison en toute sécurité après une inondation, consultez le site

[http://
emergency.CDC.gov/
disasters/floods](http://emergency.CDC.gov/disasters/floods)

RESTEZ INFORMÉ GRÂCE AU BULLETIN DE SANTÉ

Archives du Bulletin de santé : <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Contact : Marialisa Ramirez
Téléphone : 215-685-6496
E-mail : HealthBulletin@phila.gov

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 et les personnes ayant des problèmes de santé sont plus susceptibles de souffrir d'un coup de chaleur.

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

Boire beaucoup.

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

Rester 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 vous reposer à l'ombre, appliquez de l'écran solaire et portez des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil pour rester au frais.

Rester au frais à l'intérieur.

- Utilisez un ventilateur avec les fenêtres ouvertes ou un climatiseur.
- Allez dans des endroits climatisés tels qu'une bibliothèque, un centre commercial, un cinéma ou un centre d'accueil pour personnes âgées.

Veiller sur les autres.

- Rendez visite à vos voisins et aux personnes que vous connaissez qui ont des problèmes de santé.
- Ne laissez jamais des personnes âgées, des enfants ou des animaux de compagnie seuls dans un véhicule.



Pour obtenir de l'aide lorsqu'il fait chaud ou trouver un endroit au frais, appelez la ligne Philadelphia Corporation for Aging au 215-765-9040.

Si vous prenez des médicaments pour quelque raison que ce soit, vous êtes plus susceptible 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.

Une trop forte chaleur peut entraîner un **coup de chaleur**. Symptômes d'un coup de chaleur :

- 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 l'un de ces symptômes, allez vous mettre au frais et buvez quelque chose. Le fait d'utiliser un ventilateur et de placer des serviettes humides sur votre peau peut aussi aider. Si vous vous sentez de plus en plus mal, appelez un médecin.

L'été est la saison des moustiques et des tiques : évitez les piqûres d'insectes afin d'éviter les infections

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
- Videz les eaux stagnantes, tondez l'herbe et balayez et éloignez les déchets de votre maison
- Si vous vous trouvez à l'extérieur dans des zones d'herbes hautes ou boisées infestées de moustiques :

- ◊ Utilisez un insectifuge en aérosol qui contient l'un des ingrédients suivants :
 - ⇒ **DEET, Picaridine, Huile essentielle d'eucalyptus citronné** ou **PMD**
- ◊ Portez des vêtements à manches longues et des pantalons longs afin de couvrir votre peau
- ◊ Vérifiez la présence éventuelle de tiques sur vous et prenez une douche après avoir été à l'extérieur



Pour plus de conseils, consultez le site : www.phila.gov/health.