

# RESTE AU FRAIS, PHILLY

*Informations pour les personnes atteintes de maladies chroniques*



Connaissez les signes d'un coup de chaleur : transpiration abondante, vertiges, nausées et douleurs musculaires.



Restez hydraté, buvez beaucoup tout au long de la journée.



Rafrâchissez-vous. Passez du temps dans des environnements climatisés.

## Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Certains médicaments peuvent rendre difficile la régulation de la température corporelle. L'incapacité à transpirer ou les difficultés à respirer peuvent vous exposer à un risque accru d'hyperthermie. Parlez-en à un médecin et soyez préparé aux journées chaudes.
- Des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, les maladies mentales, une mauvaise circulation sanguine, l'obésité et d'autres vous exposent davantage aux risques de maladies liées à la chaleur.
- Votre corps peut perdre beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Vous devrez peut-être boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté.

## Ressources

Trouvez les centres de rafraîchissement, les piscines publiques, les terrains de pulvérisation et les bibliothèques publiques gratuites

Préparez-vous et obtenez GRATUITEMENT les alertes sur la chaleur et de météo de @PhilaOEM, directement sur votre téléphone. Envoyez READYPHILA par SMS au 888-777 pour vous inscrire.

Heatline de PCA : 215-765-9040  
Conseils de sécurité en matière de chaleur et ressources fournies par des infirmières formées.

**Pour d'autres ressources liées à la chaleur, ou pour trouver le centre de rafraîchissement le plus proche, appelez le 3-1-1, ou rendez-vous sur [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**