

# RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes sans domicile fixe



Restez au frais : faites des pauses dans des lieux climatisés ou à l'ombre.



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



Si une personne semble avoir perdu conscience, **appelez le 911**. S'endormir par une chaleur extrême peut être mortel.

## Le saviez-vous ?

- Le fait de passer ne serait-ce que quelques heures par jour dans un espace public climatisé peut contribuer à prévenir les maladies liées à la chaleur. Trouvez un centre de rafraîchissement en appelant le **3-1-1**.
- Le corps peut perdre beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Essayez de boire de l'eau même lorsque vous n'avez pas soif pour ne pas vous déshydrater. Privilégiez l'eau, les jus de fruits et autres boissons sans caféine ni sucre.
- Les coups de soleil peuvent rendre le rafraîchissement plus difficile. Mettez de la crème solaire et évitez de rester au soleil. Recherchez l'ombre lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Toute personne évanouie ou fortement brûlée par le soleil a plus de risques de se déshydrater ou de contracter une maladie liée à la chaleur et devrait demander de l'aide rapidement. **Appelez le 911** s'il s'agit d'une urgence.

## Ressources

**Trouver un  
endroit frais**

**Ligne d'assistance  
téléphonique pour les  
sans-abri, 24 heures  
sur 24 : 215-232-1984**

**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](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**