

RESTE AU FRAIS, PHILLY

Informations pour les personnes travaillant à l'extérieur



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



Restez hydraté, buvez beaucoup pendant la journée et la veille.



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

Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Il est préférable d'éviter toute activité intense pendant les heures les plus chaudes de la journée, entre 10 heures et 14 heures. Si vous devez travailler à l'extérieur en période de canicule, essayez de rester à l'ombre, et créez-en à l'aide d'une ombrelle ou d'une bâche.
- Les coups de soleil peuvent faire augmenter la température de votre corps et rendre son rafraîchissement plus difficile. Mettez-vous de la crème solaire et réappliquez-en comme indiqué sur l'emballage.
- Le 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. En période de canicule, buvez beaucoup la veille de votre exposition et pensez à boire pendant la journée, même si vous n'avez pas soif. Privilégiez l'eau, les jus de fruits naturels ou les boissons énergétiques. Essayez d'éviter les boissons sucrées ou contenant de la caféine.

Ressources

Téléchargez l'application OSHA-NIOSH, outil de sécurité en matière de chaleur Heatline de PCA : 215-765-9040

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