



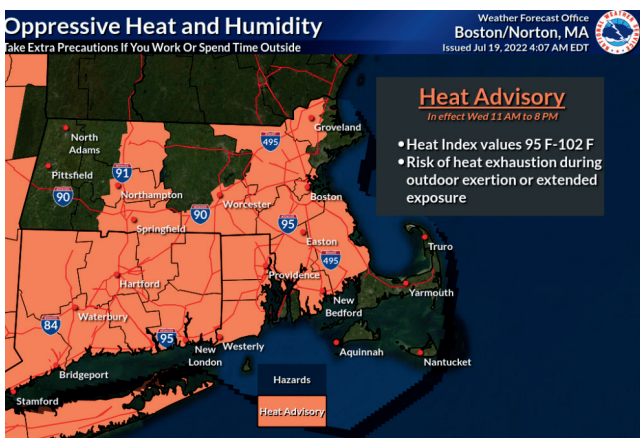
Se PRÉPARER à la CANICULE

La ville connaît des températures plus élevées pendant des périodes plus longues que les zones environnantes parce que les bâtiments, la chaussée et d'autres infrastructures retiennent la chaleur, ce qui crée des conditions dangereuses pour les résidents.



Saviez-vous que...

Environ **1 220** personnes aux États-Unis meurent à cause de la canicule chaque année.*



Une vague de chaleur correspond à trois jours consécutifs ou plus au-dessus de 32 °C. Dans 50 grandes villes américaines, le nombre moyen de vagues de chaleur a doublé depuis les années 1980, et la durée de la saison caniculaire a augmenté d'environ 30 jours.†

Les décès et les maladies liés à la chaleur peuvent être évités. Apprenez à vous protéger et à protéger vos proches.

AVANT UNE CANICULE



Ne laissez pas la chaleur vous conduire à l'hôpital

Se préparer à la chaleur :

- Avoir une grande quantité d'eau potable ;
- Identifiez les **centres de refroidissements** les plus proches;
- Installez les **climatiseurs** et utilisez des ventilateurs de plafond ou des ventilateurs sur pied.

Se préparer à une coupure d'énergie :

- Gardez les **appareils chargés** et envisagez une alimentation de secours
- Préparez des repas qui ne nécessitent pas de four ou de cuisinière
- Utilisez **refroidissement passif** chez vous : Couvrir les fenêtres pour ombrager la pièce à l'aide de rideaux, de serviettes ou de réflecteurs en carton recouverts de papier d'aluminium.

*CDC - Chaleur extrême † Programme américain de recherche sur le changement global, cinquième évaluation nationale du climat (Ci-dessus) Image fournie par le Service météorologique national. Avis de chaleur pour des températures excessives dans la région de Boston.

PENDANT UNE CANICULE

La canicule peut vous affecter de différentes manières. Restez au frais et apprenez à reconnaître les signes d'une maladie due à la chaleur.

- Hydratez-vous.
- Portez des vêtements amples et légers.
- Limiter les activités en plein air.
- Prendre une douche ou un bain frais.
- Mettez de la crème solaire.
- Évitez d'utiliser la cuisinière et le four.
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques dans les voitures. Même si les fenêtres sont entrouvertes, la température intérieure peut augmenter de près de 6,6 °C en l'espace de 10 minutes.
- Après une coupure d'énergie, jetez les denrées périssables qui sont restées à des températures supérieures à 4,44 °C pendant 4 heures ou plus.

Coup de chaleur

- Confusion
- Inconscience
- Peau chaude, rouge, sèche ou humide
- Pouls rapide et fort

1. **Appelez rapidement le 911**
2. **Mettre des vêtements frais et humides**
3. **Ne pas administrer de fluides**



Épuisement dû à la chaleur

- Transpiration excessive
- Évanouissement/étourdissement
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires
- Soif extrême

1. **S'installer dans un endroit frais**
2. **Mettre des vêtements**
3. **Boire lentement de l'eau**



Trouvez des moyens de vous rafraîchir sur [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

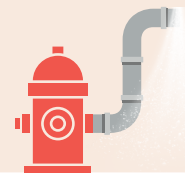
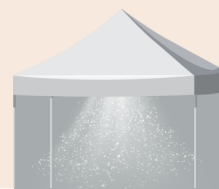
PISCINES PUBLIQUES

AIRS DE JETS D'EAU

CENTRES DE REFROIDISSEMENT DU BCYF

TENTES DE BRUMISATION

MISTING TOWERS



B Appelez le 3-1-1
Services de la ville



Appelez le 2-1-1
Services de l'État



Appel/message
9-8-8
Soutien émotionnel

Pour obtenir des conseils sur la préparation des urgences, allez sur [Boston.gov/emergency](https://www.boston.gov/emergency)
Pour plus d'informations, allez sur [Ready.gov](https://www.ready.gov) et téléchargez l'application FEMA.

