

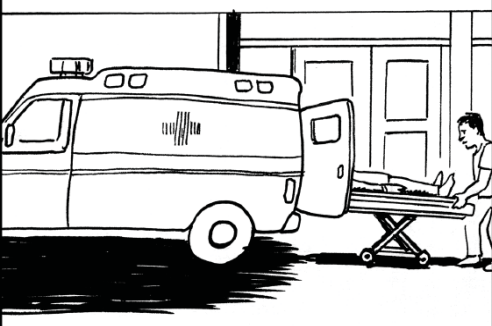
# RESTER SAIN DURANT LA CHALEUR

Stay Safe in the Heat—French

Pendant les jours chauds dans le comté de King (King County), beaucoup (plus) de gens ont de sérieux problèmes de santé.



EMERGENCY ROOM



## MALADIES DE LA CHALEUR

Si une personne n'arrive pas à se refroidir assez rapidement, elle peut souffrir d'un coup de chaleur et pourrait ressentir:

- des crampes musculaires
- des vertiges ou de la faiblesse
- des maux de tête
- des nausées et vomissements



Si vous ressentez ces symptômes, allez dans un endroit plus frais, surélevez vos pieds et buvez de l'eau.



Le coup de chaleur est très grave et peut être fatal s'il n'est pas traité immédiatement. Faites attention à:

- une température extrêmement élevée
- une peau rouge, chaude et sèche
- un rythme cardiaque rapide et fort
- la confusion mentale et une perte de connaissance(s)



Si quelqu'un montre des symptômes de coup de chaleur, **appelez le 9-1-1!** Déplacez immédiatement la personne dans un endroit plus frais.



Lorsqu'il fait chaud, certaines personnes courent un plus grand risque de problèmes cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'insuffisance rénale. Ce sont les problèmes de santé les plus courants des jours chauds!

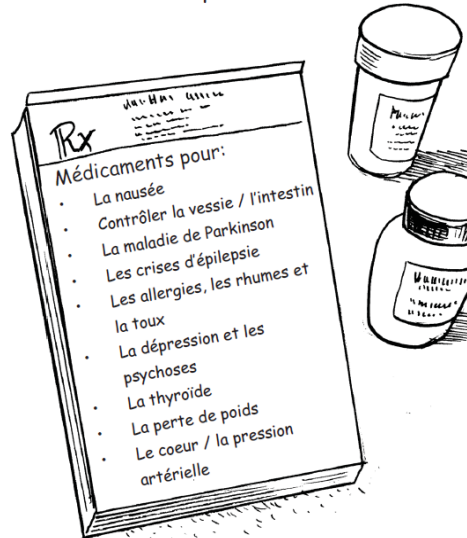


Certaines conditions de santé rendent plus difficile le refroidissement de votre corps.

J'ai le diabète, donc mon glucose sanguin doit être surveillé pendant des journées chaudes.



Certains médicaments peuvent rendre sensible votre corps à la chaleur.



Demandez à votre médecin ou à votre personnel de santé si vos médicaments ou votre état de santé vous rendent vulnérable à la chaleur.



### RESTER SAIN DURANT LA CHALEUR

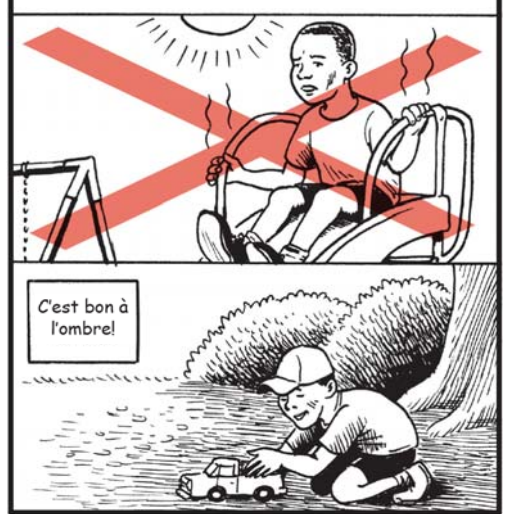
Veillez sur vos proches et vos voisins qui peuvent être plus vulnérables à la chaleur.



Les enfants peuvent également souffrir de coup de chaleur parce qu'ils sont si actifs et oublient de boire de l'eau.



Pendant les jours chauds, mettez les enfants à l'abri du soleil direct aux heures les plus chaudes de la journée.



NE laissez JAMAIS des bébés, des jeunes enfants ou des animaux de compagnie dans une voiture garée, même si la fenêtre est baissée. Même pas pour une minute ! Les voitures peuvent dangereusement surchauffer en quelques secondes!



Les personnes qui travaillent à l'extérieur doivent faire des pauses fréquentes pour se rafraîchir.



### QUE FAIRE POUR SE RAFFRAÎCHIR

Il est important de boire fréquemment de l'eau et d'autres. N'attendez pas d'avoir soif.



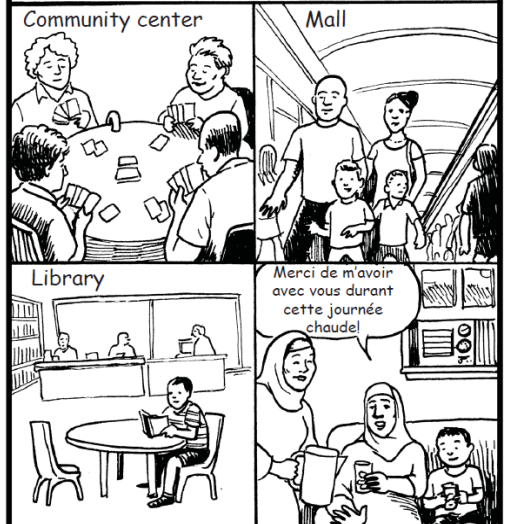
Mangez des aliments qui contiennent beaucoup d'eau.



Jouez dans les fontaines et avec des jets d'eau, allez à la piscine et restez à l'ombre.



Essayez d'aller dans des endroits où il y a de la climatisation pendant de journées chaudes.



[www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat](http://www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat)

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.