

Soyez solidaire par temps de canicule

Les personnes âgées et celles qui ont des maladies chroniques sont particulièrement vulnérables lors des vagues de chaleur. Rendez-leur visite ou appelez-les chaque jour.

- ✓ Assurez-vous qu'elles disposent d'un climatiseur en état de fonctionnement.
- ✓ Si ce n'est pas le cas, aidez-les à trouver un endroit frais, comme la maison d'un voisin, une bibliothèque ou un lieu d'accueil climatisé. Appelez le 311 pour trouver le lieu d'accueil climatisé le plus proche.
- ✓ Encouragez-les à prendre une douche ou un bain froid pour se rafraîchir.
- ✓ Veillez à ce qu'elles boivent beaucoup d'eau, même si elles n'ont pas soif.
- ✓ Encouragez-les à porter des vêtements amples et légers.
- ✓ Apportez-leur de l'eau et aidez-les à se rafraîchir si elles :
 - transpirent beaucoup ;
 - ont des étourdissements ;
 - ont des crampes ;
 - ont la nausée.
- ✓ Appelez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche si elles présentent l'un des symptômes suivants :
 - confusion ou désorientation ;
 - peau chaude et sèche *ou* peau moite et froide ;
 - faiblesse ou vertiges ;
 - nausées ou vomissements ;
 - difficulté à respirer.



Pour plus d'informations, appelez le 311 ou recherchez heat illness (risques liés à la chaleur) sur le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov).