

**PRÉPAREZ-VOUS, NEW YORK**

**VAINCRE LA CHALEUR**

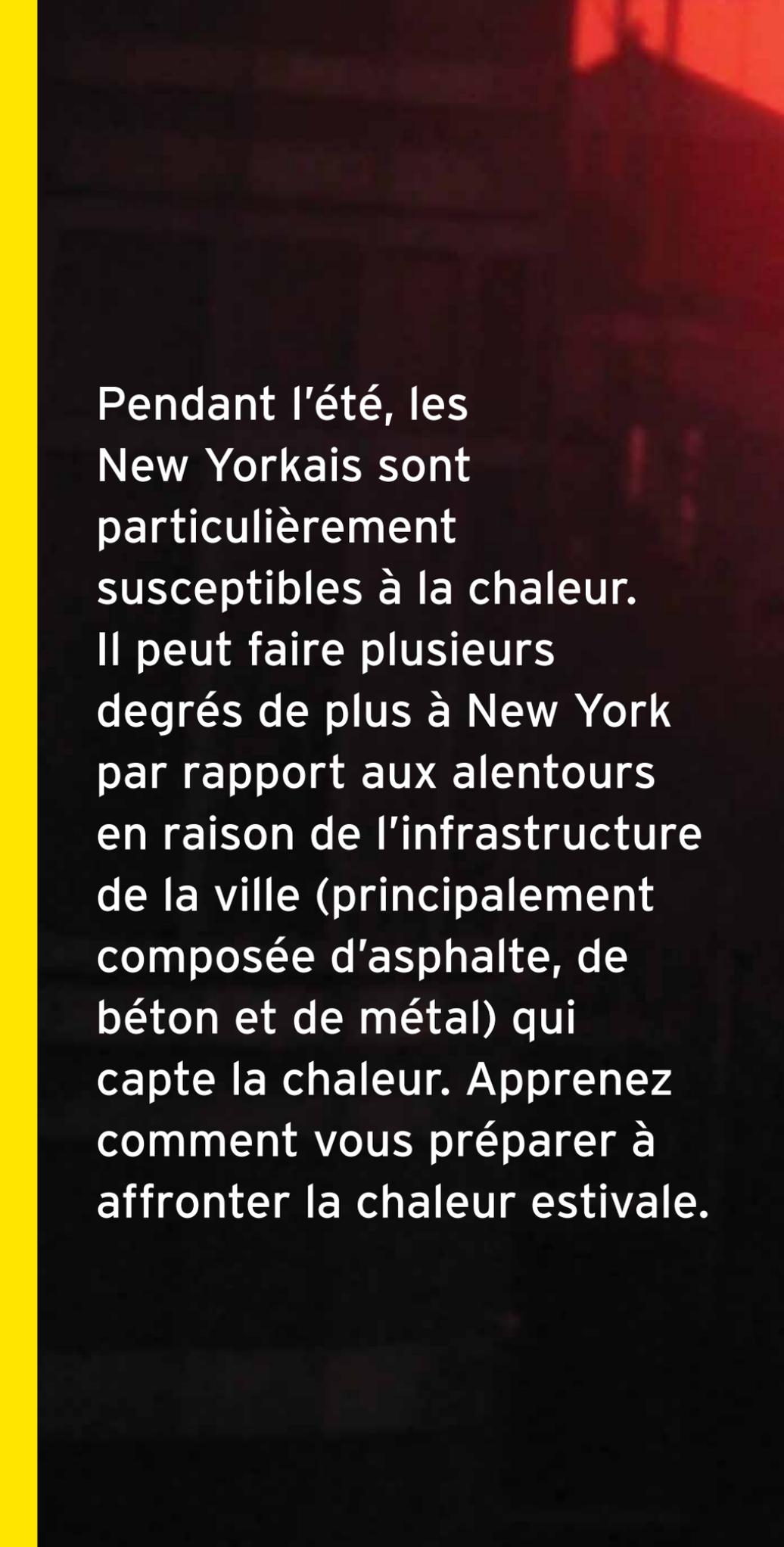


**NYC**  
Maire Bill de Blasio

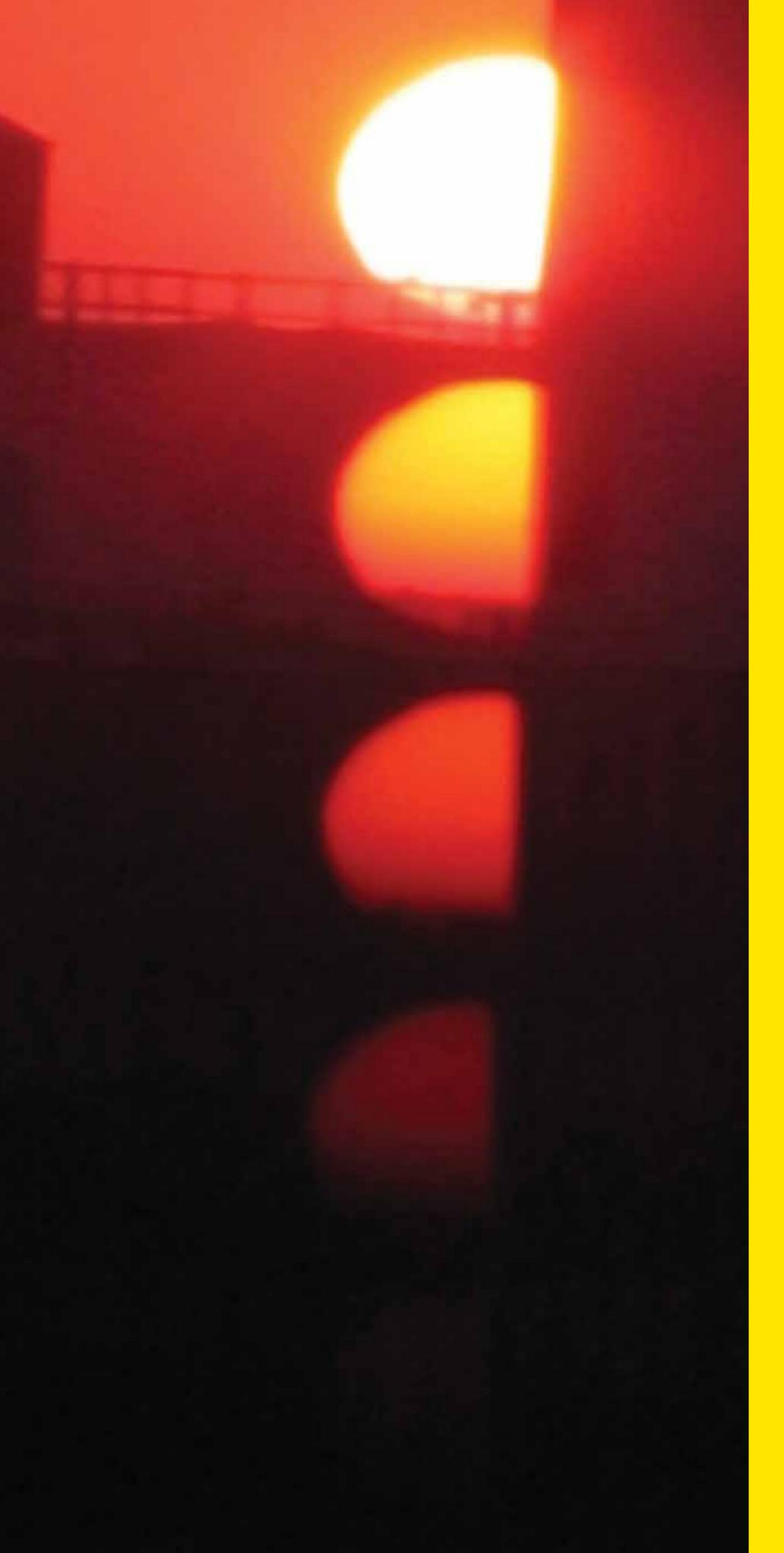
Gestion des  
urgences  
(Emergency  
Management)  
Commissaire  
Joseph J. Esposito

Département de la santé  
et de l'hygiène mentale  
(Department of Health  
& Mental Hygiene)  
Commissaire  
Mary T. Bassett, MD, MPH





Pendant l'été, les New Yorkais sont particulièrement susceptibles à la chaleur. Il peut faire plusieurs degrés de plus à New York par rapport aux alentours en raison de l'infrastructure de la ville (principalement composée d'asphalte, de béton et de métal) qui capte la chaleur. Apprenez comment vous préparer à affronter la chaleur estivale.



# PLANIFIER À L'AVANCE

## **Comprendre les facteurs de risque :**

Les personnes les plus exposées pendant les périodes de canicule sont celles qui :

- sont âgées de 65 ans ou plus
- souffrent d'une maladie chronique ou qui prennent des psychotropes ou autres médicaments
- ont un jugement faussé en raison de démence ou d'une maladie mentale grave
- prennent de la drogue ou sont alcooliques
- sont isolées socialement
- souffrent de surpoids

Si vous souffrez d'une maladie chronique, consultez votre médecin pour savoir quelles sont les précautions que vous devez prendre en cas de canicule.

Si vous avez des voisins, de la famille ou des amis qui sont à risque, particulièrement des personnes vivant seules, assurez-vous qu'elles disposent de climatisation et, le cas échéant, proposez de les aider à se rendre dans un endroit frais.

## **En cas de vague de chaleur prévue :**

- Conservez autant que possible la fraîcheur de votre logement en installant des stores ou des auvents aux fenêtres pour bloquer le soleil.
- Si vous avez la climatisation, assurez-vous qu'elle fonctionne correctement.
- Si vous n'avez pas de climatisation, gardez vos fenêtres ouvertes pour que l'air frais puisse circuler dans votre logement.
- Si vous ne parvenez pas à rafraîchir votre logement, envisagez de vous rendre dans un lieu climatisé comme un centre commercial, une bibliothèque, la maison d'un ami ou d'un parent, ou encore un des centres de rafraîchissement de la ville de New York.

## **CENTRES DE RAFRAÎCHISSEMENT**

Lorsque l'indice de canicule doit atteindre un niveau excessivement élevé, la ville de New York ouvre des centres de rafraîchissement dans des endroits climatisés, dont les centres communautaires et les clubs du troisième âge. Les personnes cherchant à fuir la chaleur, peuvent appeler le 311 (212-639-9675 pour le service de relais vidéo ou ATS : 212-504-4115) ou consulter le site Web [NYC.gov/emergencymanagement](http://NYC.gov/emergencymanagement) pendant une vague de chaleur pour savoir où se trouve le centre de rafraîchissement le plus proche.

## **RESSOURCES**

### **Gestion des urgences de la ville de New York sur Facebook et Twitter**

[www.facebook.com/NYCemergencymanagement](http://www.facebook.com/NYCemergencymanagement)  
[@nycoem](https://twitter.com/nycoem)

### **Notify NYC**

Inscrivez-vous pour recevoir les avis d'urgence en vous rendant sur [NYC.gov/notifynyc](http://NYC.gov/notifynyc), en appelant le 311, ou en suivant [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) sur Twitter.



# PENDANT LA VAGUE DE CHALEUR

## CONSEILS POUR VAINCRE LA CHALEUR

- Restez au frais autant que possible. Utilisez un climatiseur si vous en possédez un, et ne réglez pas le thermostat plus bas que 25° C (78° F).
- Si vous ne possédez pas de climatiseur, envisagez de vous rendre à la piscine, dans un magasin, un centre commercial, au cinéma ou dans un centre de rafraîchissement pour vous rafraîchir. Appelez le 311 (212-639-9675 pour le service de relais vidéo ou ATS : 212-504-4115) ou consultez le site [Web.NYC.gov/emergencymanagement](http://Web.NYC.gov/emergencymanagement) pour savoir où se trouve le centre de rafraîchissement le plus proche.
- Assurez-vous que vos voisins, membres de votre famille ou amis vont bien, en particulier s'ils sont plus susceptibles de souffrir de la chaleur.\*
- Les ventilateurs apportent plus de fraîcheur la nuit quand ils peuvent brasser l'air frais de l'extérieur.
- Désaltérez-vous, en particulier buvez de l'eau, même si vous n'avez pas soif.\*\* Évitez les boissons contenant de l'alcool, de la caféine ou de fortes quantités de sucre.
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire recouvrant la plus grande surface possible de votre peau.
- Ne laissez jamais un enfant, un animal domestique ou une personne requérant des soins particuliers dans une voiture à l'arrêt en période de canicule.

\* Voir au verso pour de plus amples informations sur les personnes les plus exposées aux risques liés à la chaleur.

\*\* Les personnes souffrant de maladies cardiaques, rénales, hépatiques ou suivant un régime hypohydraté doivent consulter leurs médecins avant d'augmenter leur consommation de liquides.



- Les douches ou les bains froids peuvent aider. Cependant, évitez les variations extrêmes de température.
- Évitez les activités physiques intenses, notamment pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Si vous êtes dehors, évitez l'exposition directe au soleil, appliquez un écran solaire (au moins FPS 15), et portez un chapeau pour vous protéger le visage et la tête.
- Restez à l'écoute des émissions de télévision et de radio, consultez le site Web NYC.gov ou appelez le 311 (212-639-9675 pour le service de relais vidéo ou ATS : 212-504-4115) pour surveiller les conditions météorologiques. Un indice de chaleur supérieur à 35° C (95° F) est particulièrement dangereux pour les personnes vulnérables.

# MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Une maladie liée à la chaleur survient quand le corps ne peut plus se rafraîchir. Les conditions les plus sérieuses sont l'épuisement dû à la chaleur et l'insolation (coup de chaleur). Les personnes âgées, les enfants et les personnes ayant des problèmes médicaux préexistants, tels que des maladies cardiaques ou pulmonaires, sont particulièrement sensibles aux effets de la canicule.

## RECONNAISSEZ LES SIGNES DES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Appelez le 911 ou allez aux urgences immédiatement si vous souffrez ou si quelqu'un que vous connaissez souffre des symptômes suivants :

- Peau chaude et sèche OU peau froide et moite
- Confusion, hallucinations, désorientation
- Inconscient ou sans réaction
- Nausée ou vomissement
- Difficultés à respirer
- Pouls rapide et fort
- Faiblesse
- Vertiges

N'ignorez pas les signes avant-coureurs suivants des maladies liées à la chaleur. Si vous souffrez ou si une personne que vous connaissez souffre des signes suivants liés à la chaleur, allez dans un endroit frais, enlevez les vêtements superflus et buvez beaucoup d'eau.

- Transpiration abondante
- Crampes musculaires
- Étourdissements, vertiges
- Maux de tête
- Perte d'énergie
- Perte d'appétit, nausée

## **DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES**

Des niveaux élevés d'ozone qui vont souvent de pair avec les vagues de chaleur appauvrissent la qualité de l'air. L'ozone peut provoquer des difficultés respiratoires, notamment chez les personnes souffrant d'affections respiratoires.

### **Prévention**

Les personnes qui font du sport ou qui travaillent dehors, celles qui souffrent de maladies respiratoires ou qui sont fragiles devraient limiter leurs activités à l'extérieur pendant l'après-midi et en début de soirée. Pour obtenir des mises à jour sur la qualité de l'air, veuillez consulter le site Web [www.dec.ny.gov](http://www.dec.ny.gov), ou appeler la ligne d'assistance de l'État de New York sur la qualité de l'air au 1-800-535-1345.

Pour de plus amples informations sur les maladies liées à la chaleur, veuillez consulter le site Web du Département de la santé et de l'hygiène mentale à [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health), ou le site Web du Département pour les personnes âgées à [NYC.gov/aging](http://NYC.gov/aging).



# CONSERVER LES RESSOURCES PENDANT LA CANICULE

## CONSERVATION DES RESSOURCES EN EAU

La consommation d'eau atteint souvent des pics en période de grandes chaleurs, entraînant des fluctuations dans la pression de l'eau et une pénurie d'eau dans la ville. Lorsque la ville connaît une situation d'urgence pour cause de sécheresse, il est important de respecter les restrictions sur la consommation d'eau émises par le Département de la protection de l'environnement.

### Conseils pour conserver l'eau

- Réparez les robinets qui fuient. Fermez les robinets fermement.
- Prenez des douches courtes. Si vous prenez un bain, remplissez la baignoire à moitié.
- N'utilisez le lave-vaisselle et le lave-linge que lorsqu'ils sont pleins.
- Ne laissez pas l'eau couler inutilement lorsque vous faites la vaisselle, vous vous rasez ou vous lavez les dents.
- Respectez les restrictions concernant l'arrosage des pelouses ou des plantes.

## CAPUCHONS DE PULVÉRISATION ET BOUCHES D'INCENDIE

L'ouverture des bouches d'incendie sans capuchons de pulvérisation entraîne un gaspillage et est dangereuse. La pression d'eau élevée peut projeter les personnes, surtout les enfants, sur la chaussée. Une bouche d'incendie ouverte entraîne une inondation de rue et abaisse la pression d'eau, entravant la mission de lutte contre les incendies des pompiers.

Pour signaler les bouches d'incendie ouvertes illégalement ou tout autre problème d'eau ou d'égout, appelez le 311 (212-639-9675 pour le service de relais vidéo ou ATS : 212-504-4115). Pour vous procurer un capuchon de pulvérisation, contactez votre caserne de pompiers la plus proche. Consultez la page Web NYC.gov/dep pour de plus amples informations sur la conservation de l'eau.



## **CONSERVATION D'ÉNERGIE**

Pendant les périodes de canicule, la consommation d'électricité augmente. La conservation d'énergie permet d'éviter les coupures d'électricité.

### **Conseils pour conserver l'énergie**

- Ne pas régler la climatisation plus bas que 25° C (78° F).
- N'utilisez la climatisation que lorsque vous êtes chez vous et uniquement dans les pièces que vous utilisez. Si vous voulez refroidir votre logement avant votre retour réglez le programmateur de mise en route sur 30 minutes maximum avant votre retour.
- Éteignez tous les appareils électroménagers dont vous n'avez pas besoin.

# CONSERVEZ LES RESSOURCES PENDANT LA CANICULE



## **COUPURES DE COURANT**

Afin d'être prêt en cas de coupure de courant, gardez dans un lieu facilement accessible un kit d'urgence comprenant une lampe torche, une radio AM/FM à piles, une trousse de premier secours, des bouteilles d'eau et des piles de rechange.

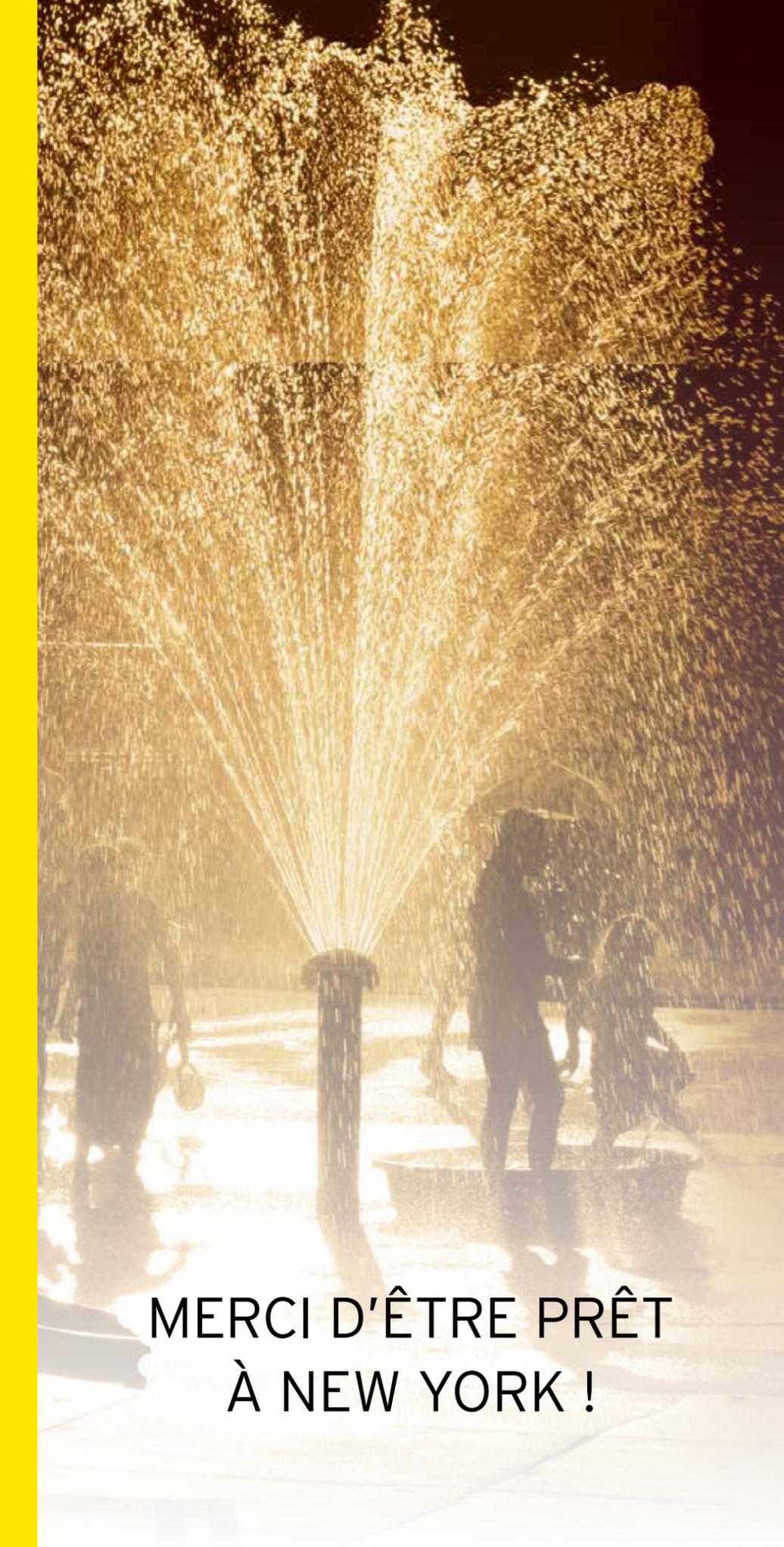
Si vous avez des problèmes d'électricité, ouvrez les fenêtres pour assurer une bonne ventilation.

Si vous utilisez un appareil d'assistance médicale électrique, veuillez contacter votre fournisseur d'électricité pour savoir si votre appareil vous permet d'être inscrit sur la liste des clients possédant un équipement de survie. Alors que l'inscription sur la liste est une première étape importante, vous devriez vous assurer d'avoir une source d'alimentation de secours, telle qu'une batterie ou une bouteille d'oxygène qui ne nécessite pas l'électricité.



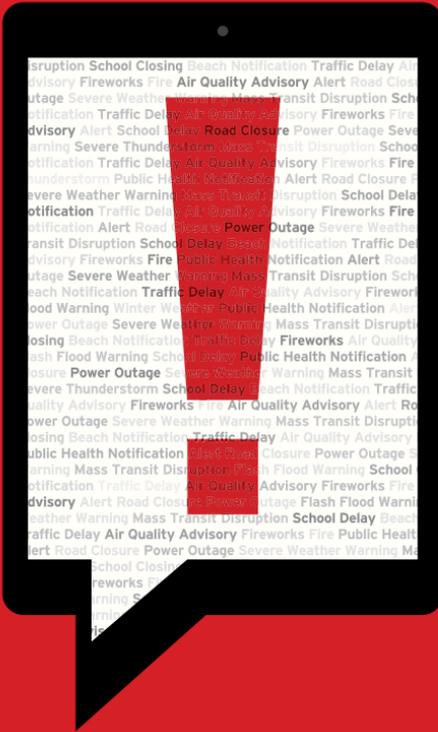
**En cas de coupure d'électricité, contactez votre fournisseur d'électricité :**

- Con Edison au 1-800-75-CONED (1-800-752-6633), (ATS : 1-800-642-2308), [www.coned.com](http://www.coned.com)
- PSEG LI au 1-800-490-0075, (ATS : 631-755-6660), [www.psegliny.com](http://www.psegliny.com)
- National Grid au 718-643-4050, (ATS : 718-237-2857), [www.nationalgridus.com](http://www.nationalgridus.com)



MERCI D'ÊTRE PRÊT  
À NEW YORK !

# SOYEZ AVERTIT



Inscrivez-vous  
GRATUITEMENT au  
système de notification  
des situations d'urgence  
de la ville à **NYC.gov**, ou  
en appelant le **311** ou en  
suivant **@NotifyNYC**

# Notify **NYC**

E-MAIL    TÉLÉPHONE    SMS    TWITTER  
FAX    BBM    INSTANT MESSENGER

**Ce guide est aussi disponible en format audio et dans les langues suivantes :**

### **Arabic**

زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

### **Bengali**

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

### **Chinese**

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

### **English**

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

### **French**

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

### **Haitian Creole**

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

### **Italian**

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

### **Korean**

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

### **Polish**

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

### **Russian**

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

### **Spanish**

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

### **Urdu**

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

### **Yiddish**

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.