

Quand ils commencent à faire chaud dehors, il y a des mesures importantes que vous pouvez prendre pour vous protéger ainsi que vos amis et votre famille.

Ne laissez jamais des enfants, des personnes handicapées ou des animaux domestiques à l'intérieur d'un véhicule en stationnement lorsqu'il fait chaud.

Restez au frais

- Restez à l'ombre, dans la climatisation si vous le pouvez, ou dans des endroits frais comme les sous-sols.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire, et amples.
- Prenez des douches fraîches.
- Utilisez des ventilateurs, mais ne comptez pas sur eux comme le seul moyen de rester au frais.
- Allez aux bâtiments publics qui sont climatisés.

Restez hydraté

- Buvez plus d'eau que d'habitude, surtout si vous faites de l'exercice ou si vous êtes actif à l'extérieur.
- Soyez proactif, n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées ou caféinées.

Restez informé

- Suivez les bulletins météorologiques et les bulletins des informations locales.
- Inscrivez-vous pour les alertes météo sur vtalert.gov.
- Vérifiez les médias sociaux du Département de la santé et du Vermont Emergency Management.

Ecoutez votre corps

- Détendez-vous quand il fait chaud.
- Réduisez le travail et les exercices à l'extérieur et limitez-les aux heures les plus fraîches de la journée.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez malade.
- Arrêtez ce que vous faites si vous vous sentez étourdi ou faible.
- Soyez plus prudent si vous avez un problème de santé chronique.

Ne soyez pas un étranger

- Demandez des Nouvelles de vos proches et de vos voisins, surtout s'ils sont plus âgés ou s'ils ont des problèmes de santé chroniques.
- Assurez-vous qu'ils boivent suffisamment d'eau et qu'ils restent au frais.
- Rappelez-leur de prendre la chaleur au sérieux.

Rafrâchissez votre maison

- Établissez de l'ombre pour rester à l'écart du soleil.

- Fermez les fenêtres pendant la journée quand il fait plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur
- ouvrez les fenêtres la nuit quand il fait plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Utilisez des ventilateurs pour souffler au dedans l'air frais de l'extérieur ou évacuer l'air chaud de l'intérieur.
- Limitez l'utilisation de la cuisinière, du four et d'autres appareils générateurs de la chaleur.

Connaître les signes et les symptômes de la maladie de la chaleur

Épuisement par la chaleur

Signes et symptômes

- Faible ou étourdi
- Transpiration excessive
- Peau froide, pâle et humide
- Nausée ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Crampes musculaires

Que faire:

- Buvez de l'eau.
- Essayez de vous rafraîchir en vous rendant dans une zone ombragée, en vous rendant dans un endroit plus frais et climatisé, en prenant une douche fraîche ou en utilisant une compresse froide.
- Appelez le 9-1-1 si ces symptômes s'aggravent ou persistent après avoir bu de l'eau et essayé de vous rafraîchir.

Coup de chaleur

Signes et symptômes

- Mal de tête lancinant
- Pas de transpiration
- Température supérieure à 103 ° F
- Peau rouge, chaude et sèche
- Nausées ou vomissement
- Pouls rapide et faible
- Peut perdre conscience ou avoir des signes de confusion

Que faire:

- Appelez le 9-1-1.
- Prendre des mesures immédiates pour rafraîchir la personne jusqu'à l'arrivée des secours

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.