

# Préparez-vous avec la Croix-Rouge

## Liste de vérification de la sécurité en cas de canicule

Au cours des dernières années, la chaleur excessive a causé plus de morts que tous les autres événements météorologiques, y compris les inondations. Une vague de chaleur est une période prolongée de chaleur excessive, souvent combinée avec une humidité excessive. En règle générale, les températures sont 10 degrés au-dessus des températures élevées moyennes pour la région pendant les mois d'été, durent une longue période de temps et se produisent également avec un taux élevé d'humidité.

### Connaître la différence

**Avertissement chaleur excessive** — les conditions sont favorables à une période de chaleur excessive et atteindront ou dépasseront les critères d'alerte locaux de chaleur excessive dans les prochaines 24 à 72 heures.

**Alerte chaleur excessive** — les valeurs de l'indice de chaleur prévu peuvent atteindre ou dépasser les critères d'alerte définis localement pour au moins 2 jours (valeurs les plus élevées du jour = 105-110° Fahrenheit).

**Conseil chaleur** — les valeurs de l'indice de chaleur prévu peuvent atteindre ou dépasser les critères d'alerte définis localement pour 1 ou 2 jours (valeurs les plus élevées du jour = 105-110° Fahrenheit).

### Comment puis-je me préparer ?



- Écoutez les prévisions météorologiques locales et tenez-vous au courant des prochains changements de température.
- L'indice de chaleur est la température que le corps ressent quand les effets de la chaleur et de l'humidité sont combinés. L'exposition à la lumière directe du soleil peut accroître l'indice de chaleur de plus de 15° F.
- Discutez des précautions de sécurité vis-à-vis de la chaleur avec les membres de votre ménage. Prévoyez un plan pour l'endroit où vous devrez passer du temps — à la maison, au travail et à l'école — et préparez-vous à des possibilités de pannes de courant.
- Vérifiez le contenu de votre kit de préparation d'urgence dans le cas où une panne de courant se produit.
- Connaissez les personnes de votre quartier qui sont des personnes âgées, des jeunes, des malades ou en surpoids. Ils sont plus susceptibles d'être victimes de la chaleur excessive et peuvent avoir besoin d'aide.
- Si vous n'avez pas de climatisation, choisissez un endroit où vous pourriez aller pour vous soulager de la chaleur pendant la partie la plus chaude de la journée (écoles, bibliothèques, théâtres, centres commerciaux).
- Soyez conscient que les personnes vivant dans les zones urbaines peuvent être plus exposées aux risques des effets d'une vague de chaleur prolongée que les personnes vivant dans les zones rurales.
- Obtenez une formation aux premiers secours pour apprendre à traiter les situations d'urgence liées à la chaleur.
- Assurez-vous que les besoins d'eau et d'ombre de vos animaux sont satisfaits.

### Que dois-je faire au cours d'une vague de chaleur ?



- Écoutez un radio météo NOAA pour recevoir des mises à jour critiques du service météorologique national.
- Ne laissez jamais les enfants ou les animaux domestiques seuls dans des véhicules fermés.
- Restez hydraté en buvant beaucoup de liquide, même si vous ne sentez pas la soif. Évitez les boissons à la caféine ou l'alcool.
- Mangez de petits repas et mangez plus souvent.
- Évitez les changements de température extrêmes.
- Portez des vêtements amples, légers, de couleurs claires. Évitez les couleurs foncées car elles absorbent les rayons du soleil.
- Diminuez vos activités, restez à l'intérieur et évitez les exercices difficiles pendant la partie la plus chaude de la journée.
- Reportez les jeux et les activités de plein air.
- Utilisez un système de coopération lorsque vous travaillez par chaleur excessive.
- Prenez des pauses fréquentes si vous devez travailler à l'extérieur.
- Vérifiez la famille, les amis et les voisins qui n'ont pas l'air conditionné, qui passent beaucoup de temps seuls où qui sont plus susceptibles d'être affectés par la chaleur.
- Vérifiez vos animaux fréquemment afin de vous assurer qu'ils ne souffrent pas de la chaleur.

### Reconnaître et s'occuper des situations d'urgence liées à la chaleur...



**Les crampes de chaleur** sont des douleurs et des spasmes musculaires qui se produisent généralement dans les jambes ou l'abdomen et qui sont causées par l'exposition à une chaleur et une humidité élevée et la perte de fluides et d'électrolytes. Les crampes de chaleur sont souvent un signe précoce que le corps a du mal à supporter la chaleur.

**L'épuisement par la chaleur** se traduit généralement par la perte de fluides du corps par le biais d'une transpiration importante pendant des exercices difficiles ou un travail physique dans la chaleur et l'humidité.

- Les signes d'épuisement par la chaleur comprennent une peau froide, humide, pâle ou rouge ; une transpiration importante ; des vertiges ; des faiblesses et de la fatigue.
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais. Enlevez ou desserrez les vêtements serrés et appliquez des tissus froids, humides et des serviettes sur la peau. Ventilez la personne. Si la personne est consciente, donnez-lui de petites quantités d'eau fraîche à boire. Assurez-vous que la personne boit lentement. Surveillez les changements de condition.
- Si la personne refuse l'eau, vomit ou commence à perdre conscience **appelez le 9-1-1** ou le numéro d'urgence local.

**Coup de chaleur** (également connu sous le nom de coup de soleil) est une maladie dangereuse dans laquelle le système de contrôle de la température d'une personne arrête de fonctionner et le corps est incapable de se refroidir.

- Les signes d'un coup de chaleur comprennent une peau rouge, chaude qui peut être sèche ou humide ; des pertes de conscience ; des vomissements ; et une température élevée du corps.
- Le coup de chaleur est dangereux. **Appelez le 9-1-1** ou le numéro d'urgence local immédiatement.
- Déplacez la personne vers un endroit plus frais. Refroidissez rapidement le corps de la personne, en donnant des soins comme vous le feriez pour l'épuisement par la chaleur. Si nécessaire, continuez le refroidissement rapide en appliquant des paquets froids ou de glace enveloppés dans un tissu sur les poignets, les chevilles, l'aîne, le cou et les aisselles.

### Faites savoir à votre famille que vous êtes en sécurité

Si votre communauté est confrontée à une catastrophe, enregistrez-vous sur le site Internet de la Croix-Rouge américaine Sain et en bonne santé, accessible à l'adresse [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) pour faire savoir à votre famille et à vos amis que vous vous portez bien. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **1-866-GET-INFO** pour vous inscrire, vous et votre famille.