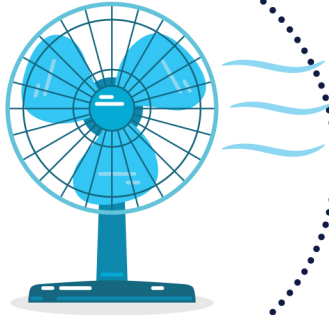


Comment garder la FRAÎCHEUR sans climatisation



Ventilateurs électriques



Les ventilateurs peuvent ne pas vous garder au frais lorsque les températures intérieures sont supérieures à 100°F.

Eau fraîche



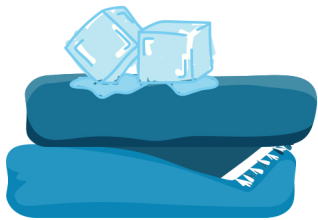
Buvez de l'eau fraîche et ajoutez un verre supplémentaire par heure si vous refroidissez avec un ventilateur.

Bain de pieds



Tremper les pieds dans l'eau froide.

Serviettes refroidissantes



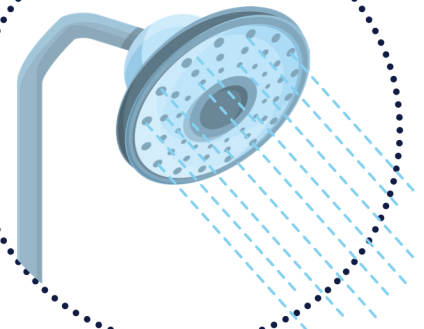
Envelopper la glace concassée dans une serviette humide et placer sur le cou et la poitrine.

Brumisation



Vaporisez de l'eau fraîche sur votre peau et non sur les vêtements. Gardez votre peau mouillée.

Immergez-vous dans l'eau



Prenez une douche ou un bain froid, ou allez nager.

Maladie de la chaleur : Reconnaître les signes avant qu'il ne soit trop tard.

AGIR VITE

- Déplacez la personne dans une zone plus fraîche, climatisée si possible.
- Desserrer les vêtements et utiliser des compresses froides.
- Donnez de l'eau fraîche à siroter si la personne est pleinement consciente.
- Consultez un médecin si les symptômes ne s'améliorent pas.

L'épuisement dû à la chaleur peut entraîner un coup de chaleur.

AGIR VITE

APPELER LE 911

- Appelez le 9-1-1 immédiatement. Ne la laisse pas seule.
- Déplacez la personne dans une zone plus fraîche, climatisée si possible.
- Refroidir immédiatement en utilisant de l'eau froide, de la glace, des compresses froides, des ventilateurs ou un bain froid.

*Un **coup de chaleur** peut entraîner la mort ou une invalidité permanente si aucun traitement d'urgence n'est administré.*

Prenez des mesures immédiates !

ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

Vertiges ou évanouissement

Soif

Nausées et/ou vomissements

Forte transpiration

Faiblesse

Peau pâle, fraîche, moite

Crampes musculaires



COUP DE CHALEUR

Confusion

Respiration rapide
peu profonde

Mal de tête lancinant

Température corporelle
élevée (au-dessus de 103° F)

Peau chaude, rouge et sèche

Perte de conscience

**SE RAFRAÎCHIR
& BOIRE**
pour combattre la
chaleur du Maine

Rafraîchissez-vous et buvez jusqu'à combattre la chaleur Maine. Si vous ne pouvez pas rester au frais à la maison, appelez le 2-1-1 et allez dans un centre de refroidissement.

POUR EN SAVOIR PLUS : visitez maine.gov/dhhs/heat

