



Chaleur extrême

****Ne laissez jamais des enfants, des personnes avec des handicaps ou des animaux de compagnie à l'intérieur d'un véhicule stationné lorsqu'il fait chaud. Le soleil peut transformer un véhicule en un four en quelques minutes seulement, même s'il ne fait pas très chaud à l'extérieur.****

Restez au frais

- Restez à l'ombre, à l'air climatisé si possible, ou dans des endroits frais comme un sous-sol.
- Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples.
- Prenez des douches fraîches.
- Utilisez des ventilateurs, mais ne vous y fiez pas comme seul moyen de rester au frais.
- Rendez-vous dans un bâtiment public climatisé.
- Dormez sans couvertures.
- Évitez les boissons et les repas chauds.

Restez hydraté(e)

- Buvez plus d'eau qu'à l'ordinaire, surtout si vous faites de l'exercice ou des activités à l'extérieur.
- Soyez proactif. N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées ni caféinées.

Restez informé(e)

- Consultez la météo et suivez les nouvelles locales.
- Inscrivez-vous pour recevoir des alertes météo sur VT-Alert (www.vtalert.gov)
- Suivez les médias sociaux d'organismes gouvernementaux.
 - Gestion des urgences du Vermont
 - National Weather Service de Burlington
 - National Weather Service Burlington d'Albany
 - Département de la santé du Vermont

Soyez conscient(e) des impacts sur la santé

- Ménagez-vous lorsqu'il fait chaud.
- Réduisez le travail et les exercices à l'extérieur, en les limitant aux périodes les plus fraîches de la journée.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez malade.
- Arrêtez ce que vous faites si vous vous sentez faible ou que vous êtes sur le point de vous évanouir.
- Soyez plus prudent(e) si vous souffrez d'un problème de santé chronique.

Prenez des nouvelles de vos amis, des membres de votre famille et de vos voisins qui sont vulnérables

- Appelez vos proches et vos voisins pour prendre de leurs nouvelles, surtout s'ils sont âgés ou s'ils souffrent de problèmes de santé chroniques.
- Assurez-vous qu'ils boivent assez d'eau et qu'ils restent au frais.
- Rappelez-leur de prendre la chaleur au sérieux.

Gardez votre maison au frais

- Tirez des stores clairs pour vous protéger du soleil. Les stores foncés peuvent être moins efficaces.
- Fermez les fenêtres pendant le jour lorsqu'il fait plus chaud à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Ouvrez les fenêtres la nuit lorsqu'il fait plus frais à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Utilisez des ventilateurs pour faire entrer l'air frais de l'extérieur ou pour faire sortir l'air chaud de l'intérieur.
- Limitez l'utilisation du four, de la cuisinière et d'autres appareils ménagers produisant de la chaleur.