



Restez au frais.  
Passez du temps dans  
des espaces climatisés.



Sachez reconnaître les signes d'épuisement  
par la chaleur : transpiration abondante,  
peau froide et moite, étourdissements,  
nausées et douleurs musculaires.



Restez hydraté(e), évitez les  
efforts physiques et utilisez  
un écran solaire.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Pendant les périodes d'extrême chaleur, les personnes sans accès à un espace climatisé sont susceptibles d'être frappées par une insolation ou un coup de chaleur.
- Un corps peut perdre beaucoup d'eau les journées de forte chaleur. Il se peut que vous ayez besoin de boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté(e).
- Il peut être plus difficile de refroidir la température de son corps lorsque l'on a un coup de soleil. Utilisez de la crème solaire et évitez de rester au soleil. Si vous êtes dehors, mettez-vous à l'ombre.
- Toute personne peut se déshydrater pendant les périodes de forte chaleur. Toute personne évanouie ou souffrant d'un sérieux coup de soleil court davantage le risque de se déshydrater et doit immédiatement consulter un médecin.

## RESSOURCES

1

Les centres d'hébergement  
d'urgence sont ouverts  
24 heures sur 24 pendant  
les fortes chaleurs à Boston.

2

Restez au frais.  
Localisez les centres de  
refroidissement, les piscines  
publiques, les parcs, les  
plages et les bibliothèques  
municipales de Boston.

**Pour en savoir plus sur ces ressources,  
appelez le 3-1-1 ou consultez le site [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**