



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

**Pour publication immédiate : 15 juillet 2013**

**LE GOUVERNEUR CUOMO ÉMET UNE ALERTE À LA CHALEUR ALORS QU'ON ATTEND DE HAUTES TEMPÉRATURES ET UNE FORTE HUMIDITÉ PARTOUT DANS L'ÉTAT CETTE SEMAINE**

***Des températures élevées et une forte humidité sont attendues partout dans l'État cette semaine***

Alors qu'on prévoit que la température grimpera dans les 90 degrés au cours de la semaine prochaine, le Gouverneur Andrew M. Cuomo a offert aujourd'hui aux New-Yorkais les conseils ci-dessous pour lutter de façon sécuritaire contre la chaleur excessive.

« Les températures élevées et la forte humidité peuvent avoir des conséquences dangereuses, comme des maladies dues à la chaleur et la mort, a déclaré le Gouverneur Cuomo. Il est important de porter attention aux avis et avertissements sur la température, et de prendre des mesures pour vous protéger et protéger vos proches contre la longue vague de chaleur excessive. J'incite tous les New-Yorkais à veiller sur leurs voisins, à rester à l'intérieur lorsque c'est possible, à rester bien hydratés et à profiter des stations de rafraîchissement au besoin. »

« Les gens devraient prendre des précautions dès maintenant pour diminuer leurs chances de souffrir de problèmes liés à la chaleur, a déclaré le commissaire de la Division de la Sécurité intérieure et des Services d'Urgence de l'État, Jerome M. Hauer. Buvez beaucoup de liquide et restez loin du soleil. Restez, si possible, dans un endroit climatisé, comme dans un bâtiment public ou un centre d'achat. Et assurez-vous de veiller sur vos voisins, surtout sur les aînés et ceux qui souffrent de problèmes de santé. »

**Pour contrer la chaleur et l'humidité accablantes, le Gouverneur Cuomo a offert les conseils de sécurité suivants :**

- Diminuer les activités exténuantes et l'exercice, surtout aux heures où le soleil est à son plus fort – de 11 h 00 à 16 h 00.
- Faire de l'exercice tôt le matin, entre 4 h 00 et 7 h 00.
- Manger moins de protéines et plus de fruits et légumes – les protéines produisent et augmentent la chaleur métabolique, ce qui peut entraîner des pertes d'eau. Manger de petits repas, mais manger souvent. Ne pas manger d'aliments salés.
- Boire au moins 2 à 4 verres d'eau toutes les heures en cas de chaleur extrême, même si vous

French

n'avez pas soif. Eviter les boissons contenant de l'alcool ou de la caféine.

- Si possible, rester loin du soleil, à l'air conditionné. Le soleil chauffe l'intérieur de votre corps, ce qui peut provoquer une déshydratation. Si l'air conditionné n'est pas disponible, rester à l'étage inférieur, loin du soleil, ou aller dans un bâtiment public conditionné.
- Si vous devez sortir, porter un écran solaire avec un indice de protection élevé (au moins 15) et un chapeau pour protéger votre visage et votre tête. Une fois à l'extérieur, porter des vêtements amples, légers et clairs. Couvrir autant de peau que possible pour éviter les coups de soleil et les effets du réchauffement du soleil sur votre corps.
- Ne pas laisser les enfants, les animaux de compagnie et ceux qui ont besoin de soins spéciaux dans un véhicule stationné durant de périodes de chaleur estivale intense – la température à l'intérieur d'un véhicule fermé peut rapidement atteindre 140 degrés Fahrenheit. L'exposition à une telle température peut tuer en quelques minutes.
- Faire un effort pour vérifier si les voisins se portent bien, surtout les aînés et ceux qui ont de jeunes enfants ou des besoins spéciaux.
- S'assurer qu'il y ait assez d'eau et de nourriture pour les animaux domestiques et limiter leur exercice.

## **CE QU'ON DEVRAIT SAVOIR**

- Les aînés et les jeunes enfants sont principalement touchés.
- Les gens souffrant de problèmes d'alcool ou de poids sont susceptibles d'avoir des réactions à la chaleur.
- Les personnes qui prennent certains médicaments ou drogues.

## **DANGERS DE LA CHALEUR POUR LA SANTE**

- Coup de chaleur : également connu sous le nom d'insolation, le coup de chaleur peut mettre la vie en danger. La température du corps peut augmenter et causer des lésions cérébrales ; le décès peut en résulter si la personne n'est pas rafraîchie rapidement. Les signes comprennent la peau chaude, rouge et sèche, les altérations au niveau de la conscience, un pouls rapide et faible et une respiration superficielle. On peut réduire la température corporelle à l'aide d'un bain froid ou d'une éponge.
- Épuisement dû à la chaleur : moins dangereux qu'une insolation, l'épuisement dû à la chaleur se produit généralement quand on se livre à un exercice trop intense ou qu'on travaille dans des endroits chauds et humides où l'on perd ses fluides corporels. Les signes comprennent la peau fraîche, moite, pâle ou rougie, une forte transpiration, des maux de tête, des nausées ou des vomissements, des étourdissements et un épuisement. Si les symptômes surviennent, déplacer la victime hors du soleil et appliquer des tampons frais et humides.
- Coup de soleil : le coup de soleil ralentit la capacité de la peau à se rafraîchir. Les signes comprennent la rougeur et la douleur; dans les cas graves, le gonflement de la peau, des ampoules, la fièvre et des maux de tête peuvent survenir. L'application de pommades peut

soulager la douleur dans les cas légers. Un médecin devrait voir les cas graves.

- Crampes de chaleur : des douleurs et spasmes musculaires souvent causés par des efforts intenses. La perte d'eau et de sel par la transpiration est la cause des crampes. Les signes sont la douleur abdominale et des muscles des jambes. Le soulagement peut être apporté par une pression ferme sur les muscles souffrant de spasmes, ou des massages légers pour soulager les crampes.

## **PRÉSERVATION DE L'ÉNERGIE**

- Les coupures d'électricité sont plus susceptibles de survenir en cas de chaleur, lorsque l'utilisation des services publics est à son maximum. Pour éviter de nuire au réseau électrique, préserver l'énergie pour empêcher des pannes de courant.
- Ne régler pas votre thermostat d'air conditionné à moins de 78 degrés. N'utiliser la climatisation que lorsque vous êtes à la maison.
- Éteindre les appareils ménagers non nécessaires – n'utiliser les appareils ménagers nécessitant beaucoup d'électricité qu'en matinée ou très tard le soir.

Pour plus de renseignements, consultez les conseils de sécurité en cas de chaleur du OEM de l'État au <http://www.dhss.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>.

Pour des renseignements sur la ville de New York, notamment sur les centres de rafraîchissement, visitez le <http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml>.

Pour recevoir des alertes en temps réel sur la température dans votre région, inscrivez-vous aujourd'hui au [www.nyalert.gov](http://www.nyalert.gov).

###

Des informations supplémentaires sont disponibles sur [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
État de New York | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418