

Voici ce que vous devez savoir pour rester en sécurité malgré la chaleur.

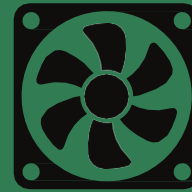
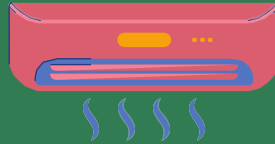
Chaleur extrême : Une période de chaleur et d'humidité élevées avec des températures supérieures à 90 °F (32 °C) pendant au moins deux à trois jours. **Les estimations** projettent une augmentation de deux à quatre fois du nombre de jours où il fait plus de 90 °F (32 °C) dans le Maine d'ici les années 2050.



Conseils pour rester en sécurité et bien préparé



- Identifiez les endroits sympas dans votre communauté, comme les bibliothèques, les épiceries et les centres communautaires. En cas de chaleur extrême, trouvez les centres de rafraîchissement les plus proches sur le [site Web de l'Agence de gestion des urgences du Maine](#).
- Investissez dans des pompes à chaleur pour rafraîchir votre maison. [Pour en savoir plus sur les remises, cliquez ici.](#)
- Améliorez votre isolation pour un meilleur contrôle de la température. [Découvrez les remises ici.](#)
- Utilisez des climatiseurs de fenêtre ou, comme option économique, faites fonctionner des ventilateurs et gardez les fenêtres et les stores fermés pendant la journée.



Conseils pour rester en sécurité pendant les périodes de forte chaleur



- Vérifiez que vos voisins vont bien, en particulier ceux qui vivent seuls, les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite ou celles qui n'ont pas la climatisation. Partagez de l'eau fraîche, prêtez un ventilateur ou invitez-les dans votre espace climatisé.
- Réglez votre ventilateur de plafond pour qu'il tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin d'obtenir une brise plus fraîche. Vous trouverez d'autres conseils [ici](#).
- Évitez l'exposition directe au soleil lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Portez des vêtements légers et respirants ainsi qu'un chapeau à large bord.
- Prenez une douche ou un bain frais (pas froid).
- Reposez-vous dans la pièce la plus fraîche de votre maison, comme le sous-sol ou le niveau le plus bas.
- Ne laissez jamais un enfant, un adulte ou un animal domestique dans une voiture garée par temps chaud.
- Évitez les activités physiques intenses et faites régulièrement des pauses.
- Protéger les animaux domestiques : Découvrez comment protéger vos animaux domestiques contre la chaleur grâce aux conseils de la [Croix-Rouge américaine](#).

N'oubliez pas de rester hydraté

Restez hydraté en buvant régulièrement de l'eau, même si vous n'avez pas soif. Évitez l'alcool, la caféine et les boissons sucrées. Si vous êtes actif à l'extérieur, consommez des boissons électrolytiques diluées. Savourez des fruits tels que la pastèque, les oranges et les baies : ils contiennent entre 80 et 90 % d'eau !

