

## Plus qui compte : avis de chaleur et sécurité

Avec le Dr Jason Sreedhar et le Dr Benjamin Aiken

### MACHINE GÉNÉRÉE PAR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00 :01) :

En Louisiane, l'été, c'est un mot : chaud. Aidez-vous à vous protéger des températures élevées dans cet épisode de More That Matters.

Clay (00 :17) :

Merci de vous joindre à nous pour un autre épisode de More That Matters. Aujourd'hui, nous avons deux invités spéciaux, le Dr Jason Sreedhar et le Dr Benjamin Aiken. Tous deux sont médecins urgentistes au centre médical universitaire de la Nouvelle-Orléans. Nous sommes ravis de discuter d'un sujet auquel tout le monde en Louisiane peut s'identifier, la chaleur. Merci de vous joindre à nous, messieurs. Commençons par le début. (Rires) Euh, nous voyons beaucoup d'avis de chaleur en Louisiane pendant les mois d'été. Pouvez-vous expliquer ce qui constitue un avis de chaleur et qui les déclare ?

Dr Aiken (00 :53) :

Donc, je peux commencer par prendre celui-ci, et je m'appelle Dr Aiken. Merci les gars pour la présentation. Ainsi, un avis de chaleur est émis par le National Weather Service et est déclaré lorsque la température est de 103 degrés Fahrenheit ou plus ou lorsque l'indice de chaleur est de 108 degrés Fahrenheit ou plus. Et je crois que je vais, euh, en quelque sorte définir l'indice de chaleur, euh, un peu plus tard et donner en quelque sorte plus, euh, des informations sur la façon dont nous, euh, comment nous pouvons en quelque sorte calculer cela.

Diane (01 :31) :

Et, vous savez, bien souvent, lorsque nous écoutons la radio ou regardons la télévision, quelques, euh, je suppose que des choses surviennent. Certains termes techniques semblent parfois confondre les gens. Et il est très important que nous connaissions la différence entre un avis de chaleur et un avertissement de chaleur excessive, car il existe des différences spécifiques dont tout le monde doit être conscient. Est-ce exact ?

Dr Aiken (02 :02) :

Ouais. Exactement. Donc, un avis de chaleur est comme je l'ai dit, euh, une certaine température étant de 103 degrés Fahrenheit, et un avertissement de chaleur excessive est en quelque sorte plus extrême, à l'extrémité la plus extrême. Donc, une température de 105 degrés Fahrenheit ou plus ou lorsque l'indice de chaleur est de 113 degrés Fahrenheit, euh, ou plus. Et l'année dernière, nous avons fait passer le nombre record d'avertissements de chaleur excessive, de cinq en 2010 à 12 en 2023.

Diane (02 :40) :

Ouah.

Clay (02 :40) :

Bon sang.

Dr Aiken (02 :41) :

Ce qui est assez inquiétant car, vous savez, sur une période de 13 ans, nous avons eu, euh, euh, plus du double du nombre d'avertissements de chaleur excessive que nous avons reçus. Et nous avons vraiment vu cela aux urgences avec le nombre de présentations de maladies liées à la chaleur que nous voyons quotidiennement, surtout une fois qu'on arrive au mois d'août, cela devient une chose assez fréquente. Et nous pouvons le voir également sur, euh, les graphiques des présentations au fil des années, avec une tendance à la hausse. Euh, donc, euh, c'est définitivement quelque chose qui est devenu plus omniprésent dans la vie de tous les jours, et en particulier dans le monde médical.

Diane (03 :24) :

Et, vous savez, ici en Louisiane, tout le monde aime être dehors en été et vous...

Clay (03 :30) :

Eh bien, nous l'avons fait.

Diane (03 :32) :

Ouais. Nous- (riant) Eh bien, oui. Mais quand... C'est pourquoi il est important de prêter attention au verbiage de ces avertissements, avis, qu'avez-vous-

Clay (03 :40) :

Ouais.

Diane (03 :41) :

... pour que vous ne vous retrouviez pas, comme vous l'avez dit Dr Aiken, aux urgences. Vous ne voulez pas être là, alors c'est ça, c'est ça le défi-

Clay (03 :48) :

Ouais.

Diane (03 :48) :

... que nous avons ici, c'est pourquoi nous proposons ce podcast parce que nous pensons que c'est si important pour les gens. Cela ne peut pas être du bruit blanc. Ces, vous savez, ces avis et ces avertissements, ils ne peuvent pas rester ignorés parce que, oh, c'est l'été en Louisiane. Non, c'est plus que ça, Clay.

Clay (04 :05) :

Ouais. Je pensais que l'année dernière était une anomalie.

Diane (04 :09) :

Hmm.

Clay (04 :09) :

Je me suis dit : "Ouais. Tu sais, il fait chaud ici mais, oui, nous ne faisons généralement pas une série de journées à 100 degrés avec toute cette humidité. Ah, cette année va être géniale."

Diane (04 :17) :

Hmm.

Clay (04 :17) :

Euh, pas tellement.

Diane (04 :18) :

Droite.

Clay (04 :19) :

Donc, vous savez, messieurs, mon répertoire de bavardages s'étend de la circulation à la météo...

Diane (04 :23) :

(En riant)

Clay (04 :24) :

... et c'est normalement vide, mais ces dernières années (rires), la météo a changé la donne.

Diane (04 :29) :

Mm-hmm.

Clay (04 :29) :

Une grande partie de cela est due à l'humidité. Tout le monde parle de cette humidité du sud. Euh, Dr Sreedhar, Dr Aiken, que pensez-vous de l'impact de l'humidité sur cette chaleur extrême ?

Dr Aiken (04 :43) :

Ouais. Afin de comprendre comment l'humidité joue un rôle dans la chaleur extrême, je pense qu'il est d'abord important de comprendre comment le corps humain, euh, régule la chaleur, comme nous l'avons tous expérimenté lors d'une chaude journée d'été en Louisiane. Je pense que votre corps commence presque instantanément à transpirer. En réalité, le rôle principal de la sueur est d'aspirer la chaleur de votre corps vers les perles de sueur qui se forment sur votre peau, et cette chaleur est ensuite dissipée dans l'air par évaporation de votre sueur.

Dr Aiken (05 :16) :

Cela signifie essentiellement que la sueur aide à transférer la chaleur de votre corps vers l'air qui vous entoure. Et en fin de compte, l'humidité est une mesure de la quantité de vapeur d'eau présente dans l'air. Ainsi, plus le pourcentage d'humidité est élevé un jour donné, plus la quantité de vapeur d'eau dans l'air est élevée et plus la sensation d'humidité est grande lorsque vous marchez dehors.

Diane (05 :47) :

Mm-hmm.

Dr Aiken (05 :48) :

... jours très humides. C'est dans cette optique que nous pouvons désormais comprendre l'impact de l'humidité sur la capacité du corps à réguler la chaleur. Lors d'une journée à fort taux d'humidité et d'humidité, surtout ici en Louisiane, nous avons tous fait l'expérience, comme je l'ai dit, de la façon dont votre corps commence presque immédiatement à transpirer. Le problème avec les jours de forte humidité est que l'air contient tellement de vapeur d'eau qu'il n'y a pas de place pour que la sueur se dissipe.

Dr Aiken (06 :19) :

C'est comme si tu essayais de t'essuyer avec un chiffon mouillé.

Diane (06 :23) :

Mm-hmm.

Dr Aiken (06 :23) :

... la sueur reste sur toi, sur ta peau. En conséquence, votre corps ne peut pas vraiment dissiper la chaleur, euh, parce que la sueur n'a nulle part où aller dans l'air et vous ne pouvez donc pas laisser la sueur s'évaporer de votre peau. Donc, fondamentalement, la chaleur reste sur votre peau, et c'est exactement ainsi que nous mesurons l'indice de chaleur, comme nous l'avons mentionné plus tôt.

Dr Aiken (06 :45) :

Il fera plus chaud en Louisiane un jour à 90 degrés par rapport à un jour à 90 degrés dans le Colorado où, euh, l'air est beaucoup plus sec, parce que nous avons beaucoup plus d'humidité ici. Et il est plus difficile pour notre corps de réguler la chaleur dans des environnements à plus forte humidité, c'est pourquoi je pense qu'il est vraiment important que nous fassions une sorte de distinction entre la température réelle de l'air, vous savez, et l'indice de chaleur...

Clay (07 :14) :

Ouais.

Dr Aiken (07 :14) :

... qui prend en compte l'humidité et notre capacité à réguler la chaleur. Euh, alors, ouais.

Clay (07 :21) :

C'est tellement intéressant. En août dernier, je me souviens d'être parti d'ici, il faisait étouffant dehors, et j'avais un, un, un rendez-vous professionnel à Phoenix. Et même s'il faisait environ 25 degrés de plus, je pouvais être en costume et pouvoir m'y déplacer confortablement, relativement confortablement là-bas.

Diane (07 :42) :

(En riant)

Clay (07 :42) :

Euh, entrer et sortir du véhicule jusqu'au bâtiment, alors que dès que vous revenez en Louisiane, vous vous dites : "C'est tout simplement ridicule".

Diane (07 :49) :

Mm-hmm.

Clay (07 :49) :

Et je pense que, selon votre point de vue, le rôle que joue l'humidité sur la manière dont la chaleur nous affecte est très important.

Diane (07 :56) :

Parfois, on a l'impression de fondre, n'est-ce pas ?

Clay (07 :57) :

Ouais.

Diane (07 :57) :

Je veux dire, c'est absolument le cas. Vous sortez le matin et, pour en revenir à votre point, Dr Aiken, c'est-à-dire que cela vous frappe au visage, vous frappe littéralement au visage.

Clay (08 :06) :

Et vous comprenez : « Oh, mais c'est une chaleur sèche. »

Diane (08 :08) :

(En riant)

Clay (08 :08) :

Fermez-la.

Diane (08 :08) :

Ouais. Mm-hmm.

Clay (08 :10) :

Eh bien, vous savez, c'est intéressant. Du point de vue de l'éducation, et c'est un peu hors sujet, mais je veux vous poser la question, car vous avez parlé de certains termes que les gens devraient connaître. Et puis comprendre ce que fait le corps sous l'impact de l'humidité. Que conseilleriez-vous aux gens de penser maintenant ?

Clay (08 :25) :

Je veux dire, pendant les mois d'été, les gens ont tendance à inscrire leurs enfants à des activités qui les font sortir de temps en temps. Certains des camps d'été sont à la fois sportifs. Et puis, vous

savez, les enfants se réunissent pour se divertir. Y a-t-il des choses auxquelles les parents devraient penser alors que nous entrons dans cette nouvelle ère de chaleur, en particulier ici dans le Sud ?

Dr Sreedhar (08 :45) :

D'accord. Ici le Dr Sreedhar, euh, je voulais juste continuer et prendre celui-ci. Je pense, euh, en ce qui concerne les présentations que nous voyons qui sont liées à la chaleur, euh, nous pouvons en quelque sorte les regrouper globalement en trois classifications générales. Je vais les passer en revue un peu et ce que nous pouvons faire avec ces trois groupes.

Dr Sreedhar (09 :01) :

Euh, les deux premiers que je veux vraiment aborder sont l'épuisement dû à la chaleur et le coup de chaleur. Et il y a une différence clé ici sur laquelle je reviendrai dans une seconde, mais sinon nous sommes à peu près les mêmes. Euh, l'épuisement dû à la chaleur sera en quelque sorte le niveau inférieur de blessure due à la chaleur ici. Euh, je pense que nous avons tous vécu ça. Vous avez un petit mal de tête, euh, fatigue, faiblesse, quand vous vous levez, vous avez soudainement un peu, vous savez, des étourdissements et des yeux étoilés pendant environ, vous savez, 35, 40 secondes avant de pouvoir bouger.

Dr Sreedhar (09 :28) :

Euh, la clé ici est que, euh, vous savez, les personnes qui souffrent d'épuisement dû à la chaleur continuent de maintenir un état mental normal. Ils ne s'évanouissent pas. Ils ne sont pas confus. Ils n'ont pas d'hallucinations. Ils répondent normalement aux questions.

Dr Sreedhar (09 :42) :

Euh, l'une des précautions ici est qu'évidemment les gens courent un petit risque de chute juste avec leurs étourdissements généraux, euh, photo, mais la façon dont nous recommandons de traiter cela est de les éloigner, euh, de la lumière directe du soleil., à l'intérieur, idéalement là où il y a des ventilateurs et/ou de la climatisation, euh, pour les refroidir plus rapidement. Euh, beaucoup d'eau, euh, car, pour la plupart des gens, je commencerais avec au moins, vous savez, euh, 20 à 25 onces, euh, pour les personnes plus jeunes et en bonne santé, de moins de 40 ans, j'irais, vous savez, plus de deux litres honnêtement.

Dr Sreedhar (10 :19) :

Euh, l'autre chose que nous faisons souvent aux urgences et avec les services d'urgence, euh, c'est mettre des sacs de glace dans l'aîne et les aisselles. Dans les recherches, il a été démontré que cela refroidissait un peu plus rapidement, euh, dans la plupart des maisons, nous n'allons pas nécessairement conserver des blocs de glace, mais, vous savez, un sac de maïs surgelé, des pois surgelés, des épinards surgelés, peu importe. Est, euh, certainement un bon moyen de, euh, les refroidir beaucoup plus rapidement.

Dr Sreedhar (10 :44) :

Euh, voilà donc le tableau général de l'épuisement dû à la chaleur. Euh, le coup de chaleur, c'est un peu la même chose. Vous avez toujours cette fatigue, cette faiblesse, ces maux de tête, peut-être aussi des étourdissements. La clé ici est que ce sont des personnes avec un état mental altéré. Ils ont donc des hallucinations, ils sont confus, ils ne répondent pas normalement aux questions, ils ne semblent pas comme eux au départ.

Dr Sreedhar (11 :08) :

Euh, peut avoir des convulsions, peut aussi avoir quelque chose comme une rigidité musculaire. Euh, c'est quelque chose que nous voulons probablement voir aux urgences le plus tôt possible. Euh, juste pour entrer un peu dans la biochimie, ce qui se passe, c'est que lorsque la température interne de notre corps augmente, euh, nos protéines sont en quelque sorte repliées dans des configurations spécifiques afin qu'elles puissent faire le travail spécifique qu'elles sont. Assigné à.

Dr Sreedhar (11 :33) :

Et à mesure que la température augmente, ils se déplient et sont donc incapables de faire leur travail. Ainsi, par exemple, les toxines commencent à s'accumuler, vous ne continuez pas à les fabriquer et à les perfuser également dans notre cerveau. Nous ne perfusions pas non plus notre cœur. Hum, nous pouvons également subir de nombreuses blessures indirectes différentes.

Dr Sreedhar (11 :50) :

Euh, avec l'épuisement dû à la chaleur par rapport au coup de chaleur, je voulais aussi aborder, vous savez, auparavant, nous y avons pensé car, vous savez, si c'est juste un épuisement, alors il nous restera un peu de volume dans leur, leur approvisionnement intraveineux, ils Je serai en sueur, alors qu'en cas de coup de chaleur, le réservoir est un peu vide donc il n'y a pas beaucoup de transpiration.

Dr Sreedhar (12 :08) :

Et de manière réaliste, ce que nous constatons ces jours-ci, c'est que cela ne découle pas nécessairement de la progression globale de la maladie et que l'état de transpiration n'est pas nécessairement corrélé à la gravité de la blessure. Euh, et c'est particulièrement important, vous savez, par exemple, pour les enfants, ce que nous aborderons dans, dans, dans une seconde.

Dr Sreedhar (12 :27) :

Euh, parfois, vous savez, leurs systèmes de thermorégulation et leurs mécanismes de transpiration ne sont pas complètement développés. Et donc rester vraiment au top de l'hydratation, s'assurer que nous recherchons les symptômes appropriés ici, euh, est en quelque sorte la clé en, euh, en pédiatrie.

Dr Sreedhar (12 :41) :

Le dernier groupe de maladies que je vais aborder concerne simplement des maladies indirectes. Euh, euh, à cause d'une sorte de déplétion volémique, nous constatons, vous savez, une sorte de faible flux sanguin vers un certain nombre d'organes différents dans le service d'urgence, euh, en particulier du cœur vers les reins, vers le foie, vers le le cerveau, euh, peut voir, euh, ce qu'on appelle la rhabdo ou rhabdomyolyse, qui est essentiellement une mauvaise perfusion dans les muscles provoquant une dégradation musculaire.

Dr Sreedhar (13 :06) :

Euh, on peut aussi voir certains changements dans les électrolytes affecter le cerveau, euh, cela peut provoquer, vous savez, des choses assez graves dans le cerveau. C'est évidemment beaucoup plus, euh, beaucoup plus fréquent en cas de coup de chaleur plutôt qu'en cas d'épuisement dû à la chaleur. Donc, nous voulons absolument accueillir des personnes souffrant

d'un coup de chaleur, euh, mais tout ce qui semble inquiétant, nous sommes plus qu'heureux de les envoyer aux urgences à tout moment.

Clay (13 :27) :

Euh, vous, vous avez mentionné plus tôt et moi, je pense que le Dr Aiken en a parlé aussi, de l'impact de cela. Si vous étiez en groupe, y a-t-il des signes précoces qui indiqueraient que quelqu'un est sur le point d'avoir un problème ? Je veux dire, à part dire : "Hé, il fait chaud dehors", est-ce qu'il y a...

Diane (13 :44) :

Mm-hmm.

Clay (13 :44) :

... des choses qui se passent avec une personne que vous remarquerez pour dire : « Hé, si vous voyez que ce sont les premiers stades d'une personne qui est peut-être sur le point d'avoir un problème ?

Diane (13 :51) :

Et en tant que profane, que faisons-nous à ce sujet ?

Clay (13 :53) :

Ouais.

Diane (13 :54) :

C'est ça, c'est la chose importante-

Clay (13 :55) :

Ouais.

Diane (13 :55) :

... nous ne le savons tout simplement pas.

Dr Sreedhar (13 :57) :

Absolument. Euh, d'une manière générale, euh, ce qui va en quelque sorte nous amener à avoir une sorte de problème de chaleur, c'est que, vous savez, nous sommes dehors dans la chaleur pendant une période prolongée et soudain, quelqu'un commence soudainement à avoir un peu de chaleur. Un peu faible, un peu fatigué, a besoin de s'asseoir, se sent légèrement essoufflé, euh, a mal à la tête, a un peu de nausée sans vraiment évident, euh, direction d'où ça vient, euh, ou, vous je sais, je commence à agir un peu bizarrement.

Dr Sreedhar (14 :26) :

Si l'action ne répond pas correctement aux questions, peut-être que tout à coup, vous savez, on n'est plus capable de marcher en ligne droite, c'est dans ce genre de choses que nous commençons à dire : "D'accord. Peut-être que c'est un problème de chaleur." Euh, encore une fois, s'ils le sont,



s'ils prennent leurs médicaments de manière appropriée, je pense que c'est assez juste d'essayer au moins de les faire entrer, de leur donner des liquides, de les rafraîchir. Voyez si cela résout tout.

Dr Sreedhar (14 :49) :

Euh, s'ils commencent à se comporter un peu bizarrement, je pense que nous devons probablement consulter un médecin le plus tôt possible.

Dr Aiken (14 :56) :

Je pense que nous pouvons aimer, nous pouvons, vous savez, mettre cela dans son contexte également. Si cela, ils agissent comme ça et il y a aussi un avertissement de chaleur excessive et il fait 100 et, vous savez, 10 degrés dehors, euh, je pense que ces deux choses ensemble devraient être, vous savez, un indice de suspicion élevé. Que nous devrions être un peu plus prudents, surtout sur ces symptômes que Jason vient d'expliquer, vous savez, nous pouvons intervenir immédiatement assez rapidement pour les sortir du chaud.

Diane (15 :27) :

Et je pense que nous devons tous être plus conscients de ce qui pourrait arriver, de ce qui pourrait arriver, et en être conscients. Espérons que ce ne soit pas le cas, mais nous devons tous jouer un rôle pour nous protéger, ainsi que notre famille ou nos amis, si nous sommes dehors pendant un certain temps. Vous savez, vous êtes avec votre famille, vous passez un bon moment jusqu'à ce que tout d'un coup, ce ne soit plus le cas. Et il ne doit pas nécessairement en être ainsi.

Diane (15 :47) :

Je crois que cela nous amènerait en quelque sorte à notre prochaine question sur la protection de nous-mêmes ou des autres contre les maladies liées à la chaleur. Vous savez, vous savez, nous parlons d'être hydraté et d'être prudent lorsque vous sortez avec votre famille, mais il y a aussi beaucoup de gens qui travaillent à l'extérieur. Vous savez, ils travaillent dehors pour gagner leur vie, Dieu les aime en été...

Clay (16 :11) :

N'est-ce pas ?

Diane (16 :12) :

... quand ils doivent être dehors, que faites-vous, comment vous protégez-vous ou protégez-vous quiconque des maladies liées à la chaleur, médecins ?

Dr Aiken (16 :23) :

Donc, je pense, euh, vous savez, l'une des choses les plus évidentes est de rester hydraté, mais qu'est-ce que ça veut dire exactement ?

Diane (16 :29) :

Mm-hmm.

Dr Aiken (16 :31) :

Donc, on boit simplement de l'eau pure. Euh, et aussi pour les personnes qui passent beaucoup de temps dehors à transpirer, il est également bénéfique de consommer des boissons comme le Gatorade qui contiennent également des électrolytes. Euh, et je pense qu'une autre grande chose est de savoir quelles boissons nous devrions éviter ? Ainsi, les boissons comme les sodas, euh, sont, vous savez, même si elles contiennent de l'eau, elles contiennent également de la caféine, que nous considérons comme un diurétique qui finit par vous faire uriner plus d'eau que vous n'en buvez réellement.

Dr Aiken (17 :06) :

Donc, même si, vous savez, ces boissons comme les sodas sont annoncées comme étant, euh, hydratantes ou rafraîchissantes, euh, en réalité, cela peut finir par être, euh, plus nocives que, euh, s'en tenir aux bases comme l'eau, le Gatorade, des trucs. Comme ça. Euh, et avec ça aussi si vous êtes un travailleur en extérieur, quelqu'un qui, vous savez, travaille sur le trottoir ou dans une maison fermée, euh, comme un ouvrier du bâtiment. Je pense qu'être vraiment intentionnel en prenant des pauses fréquentes, euh, essayer, vous savez, de faire au moins une pause toutes les heures, pour arrêter.

Dr Aiken (17 :49) :

Premièrement, mettez-vous à l'ombre, et deuxièmement, pour simplement boire un verre d'eau. Euh, euh, je pense que cela nécessite beaucoup d'intention pour pouvoir faire ça, surtout si vous êtes, vous savez, vous avez une journée chargée et beaucoup de travail à accomplir. Euh, lors de ces journées de forte chaleur, nous devons vraiment nous protéger parce qu'aux urgences, nous en voyons vraiment beaucoup, nous voyons beaucoup de travailleurs extérieurs qui passent...

Diane (18 :13) :

Mm-hmm.

Dr Aiken (18 :13) :

... notre service des urgences, euh, parce que ce sont vraiment ceux qui courent le plus de risques.

Dr Aiken (18 :19) :

Je pense, euh, vous savez, quelques autres choses importantes qui, euh, sont vraiment importantes pour les gens, c'est de rester connectés. Alors, euh, un, en utilisant votre téléphone portable. Euh, la plupart des téléphones portables ont une application météo et ces applications météo vous diront généralement s'il y a un avis de chaleur ou un avertissement de chaleur, euh, et généralement vous pouvez obtenir cette information, euh, à l'avance.

Dr Aiken (18 :44) :

Vous pouvez également consulter votre météo locale. Je sais qu'à la Nouvelle-Orléans, euh, nous avons, euh, quelque chose appelé NOLA Ready, qui est une chaîne de texte qui, euh, aide à informer, euh, la population ici à la Nouvelle-Orléans sur les événements à venir, euh, liés à la chaleur, euh, comme ainsi que d'autres événements météorologiques extrêmes. Et, euh, si votre gouvernement local ou votre région dispose de ressources comme celle-ci, je pense qu'il serait extrêmement bénéfique de vous aider à être plus proactif, euh, lorsque vous planifiez votre journée à l'avance ou votre semaine.

Dr Aiken (19 :24) :

Euh, et ensuite la chose suivante serait juste, euh, vous savez, si, si vous vous sentez, euh, surchauffé en entrant dans un endroit à l'ombre ou dans une zone climatisée. Euh, certainement si, euh, vous avez une maison ou des amis qui ont une maison équipée de la climatisation, c'est la meilleure façon de procéder, mais, euh, si vous n'y avez pas accès, vous pouvez également considérer comme public, public des ressources comme une bibliothèque qui est, euh, assez fiable, euh, pour se rafraîchir.

Dr Aiken (19 :57) :

Euh, encore une fois, ici à la Nouvelle-Orléans, nous avons, euh, en été, euh, des sortes de stations de refroidissement qui sont désignées dans toute la ville. Euh, donc garder un œil sur où ceux-ci sont disponibles, euh, je pense qu'il est vraiment important d'en être conscient.

Diane (20 :15) :

Et encore une fois, juste en étant conscient-

Clay (20 :17) :

Mm-hmm.

Diane (20 :17) :

... être proactif et ne pas penser : « Oh, cela ne pourrait pas m'arriver. » Je sais que, vous savez, j'ai traversé des étés ici dans le sud de la Louisiane, rien n'a changé, mais chaque été, nous vieillissons un peu. Vous savez, si nous avons un an de plus, peut-être pas tout à fait, vous savez, comme nous l'étions il y a un an, deux ou cinq ans.

Clay (20 :32) :

Mm-hmm.

Diane (20 :33) :

Les étés deviennent plus intenses, la chaleur devient plus intense et il faut juste être prudent. Et, vous savez, et cela concernerait, euh, qui est le plus à risque de souffrir de maladies liées à la chaleur ? J'imagine que les gens plus âgés et les très jeunes, comme Clay l'a dit, vous savez...

Clay (20 :51) :

Ouais.

Diane (20 :51) :

... faire du sport. Alors, pourrions-nous expliquer cela un peu, docteur ?

Dr Sreedhar (20 :56) :

Donc voilà. Absolument raison. Euh, et nous appelons cela les extrêmes de l'âge, mais certainement sur la même longueur d'onde. Euh, le groupe des moins de 18 ans va certainement être à risque, euh, en particulier le groupe des moins de 10, 11 ans, simplement parce que, euh, une grande partie de leur physiologie n'est pas complètement développée. Et donc, vous savez, ils ont un peu

moins de ce que nous appelons la réserve cardiopulmonaire. Leur... euh, leur cœur, leurs vaisseaux et leurs poumons sont peut-être un peu moins capables de supporter de si grosses insultes.

Dr Sreedhar (21 :25) :

Donc, à mesure que nous commençons à les déshydrater davantage, ils ne sont pas en mesure de compenser cela aussi bien que, par exemple, un adulte adulte qui n'a aucun problème de santé. Euh, à mesure que nous entrons dans la catégorie des adolescents, nous commençons à entrer dans la catégorie athlétique où nous sommes, euh, potentiellement beaucoup à l'extérieur, nous exerçant potentiellement beaucoup, euh, et particulièrement avec des enfants de cette tranche d'âge, euh., c'est difficile pour eux de déterminer, vous savez, est-ce que je suis juste un peu mal à l'aise à cause de la situation sportive que j'essaie de surmonter ou est-ce un problème sérieux et je dois demander de l'aide maintenant ?

Dr Sreedhar (21 :57) :

Et bien souvent, lorsqu'ils peuvent faire la différence entre ces deux-là, il est un peu trop tard. Euh, donc certainement que la tranche d'âge des moins de 18 ans est un peu plus élevée. Euh, la tranche d'âge des plus de 60 ans également, euh, je vais également regrouper ici les comorbidités chroniques, euh, le type de population également. Euh, euh, euh, à mesure que nous vieillissons, notre capacité globale, vous savez, la capacité de tous nos organes à fonctionner commence à diminuer un peu, euh, encore plus si nous avons des choses comme une maladie cardiaque, une maladie rénale, euh, vous je sais, l'asthme, la BPCO, ce genre de choses.

Dr Sreedhar (22 :28) :

Donc, euh, ces gens doivent certainement être un peu plus vigilants, ils peuvent être plus sujets aux problèmes de chaleur. Euh, le prochain que je vais aborder est, euh, les personnes enceintes, euh, en partie à cause du type d'état circulatoire pendant la grossesse, vous faites maintenant circuler le sang pour deux personnes. Donc, vous savez, une petite insulte, une petite diminution va affecter deux personnes plutôt qu'une.

Dr Sreedhar (22 :51) :

Euh, aussi parce que leur rapport surface corporelle/volume diminue un peu pendant la grossesse. Et par conséquent, il est un peu plus difficile d'évacuer la chaleur. Euh, donc vous retenez un peu plus la chaleur et, euh, vous êtes plus sujet aux blessures dues à la chaleur. Euh, les autres dont je veux parler, euh, les athlètes de tous âges-

Diane (23 :13) :

Mm-hmm.

Dr Sreedhar (23 :13) :

... nous en avons parlé en-

Diane (23 :13) :

Oui.

Dr Sreedhar (23 :14) :

... le groupe d'âge des adolescents mais même en tant qu'adultes.

Diane (23 :16) :

Ouais.

Dr Sreedhar (23 :16) :

Euh, la consommation d'alcool est certainement un diurétique puissant. Euh, donc n'importe quelle bière, vin, liqueur, euh, je le recommanderais vraiment, surtout si vous êtes dehors. Euh, pour chaque boisson, prenez une petite tasse d'eau de huit onces, euh, particulièrement vrai si vous buvez une sorte de boisson mélangée, parce que maintenant nous avons l'alcool et la liqueur, plus nous avons le sucre dans n'importe quel mélange que vous avez là-bas.

Dr Sreedhar (23 :39) :

Euh, d'autres substances récréatives, en particulier les stimulants, peuvent provoquer, vous savez, une augmentation du rythme cardiaque, une augmentation de l'utilisation musculaire. Tout cela va vous rendre plus sujet aux blessures dues à la chaleur, euh, en général. Et le dernier problème abordé par le Dr Aiken concernait les travailleurs extérieurs, euh, en particulier dans le contexte de la construction et de l'agriculture. En essayant de mener cette bataille, je dois porter des EPI pour me protéger des produits chimiques, des substances industrielles que j'utilise par rapport à la chaleur extérieure et je préférerais vraiment rester plus ouvert et aéré. Euh, et donc c'est particulièrement difficile.

Dr Sreedhar (24 :17) :

Euh, juste en termes de recommandations pour toutes ces populations, euh, en général, être plus vigilant en termes de savoir où se situe la température ambiante, connaître quels sont les symptômes, rester au top de notre hydratation à l'avance, ainsi que s'assurer en termes d'exposition au soleil, nous avons une sorte de, vous savez, protection solaire, écran solaire, euh, tout ce qui se situe dans cette gamme. Euh, puis demander de l'aide si nécessaire.

Clay (24 :42) :

Vous savez, c'est une chose que nous faisons plutôt bien ici dans le Sud, et c'est de suivre la météo parce que c'est une partie très importante de notre vie quotidienne. Vous savez, la météo a un impact sur notre temps de trajet pour nous rendre au travail, sur ce que nous faisons lorsque nous sommes au travail, en fonction du secteur dans lequel vous travaillez.

Clay (24 :56) :

Et je pense que nous sommes plutôt bons dans ce domaine. Vous avez parlé du NOLA Ready. Je pense, euh, et, et, vous savez, dans la région de Baton Rouge, il y a quelque chose qui s'appelle Red Stick Ready, qui est très, très similaire. Et certaines communautés l'ont, mais même si cela ne dépend pas de l'endroit où vous nous écoutez, inscrivez-vous à votre application météo télévisée locale.

Diane (25 :12) :

Ouais.

Clay (25 :12) :

... parce qu'ils suivront généralement les instructions du National Weather Service pour diffuser des informations. Ces applications sont gratuites-

Diane (25 :19) :

Mm-hmm.

Clay (25 :19) :

... et ils sont généralement intuitifs pour vous faire savoir que la technologie joue un grand rôle dans tout ce que nous faisons actuellement. Et donc, je pense que c'est un très bon point. En parlant de technologie, les climatiseurs ont un sens de l'humour. Ils attendent généralement la période la plus chaude de l'été pour commencer à dire : « Je pense que j'ai besoin d'une journée de santé mentale.

Diane (25 :38) :

Ouais. (Des rires)

Clay (25 :39) :

Je ne vais pas travailler aujourd'hui." (Rires) Et donc si quelqu'un a des problèmes avec son... Et on ne peut pas le voir me faire un signe de tête ici. (Rires) Si quelqu'un travaille, a des problèmes avec sa climatisation, euh, quels conseils leur donneriez-vous ? Et une chose que j'encouragerais les gens à faire est de toujours penser à la maintenance bien avant l'été. Il est beaucoup plus rentable de faire vérifier votre système.

Diane (25 :59) :

Oui.

Clay (25 :59) :

... quand il ne fait pas chaud, aussi chaud parce que les gens qui font le travail ne sont pas aussi pressés parce qu'ils sont, vous savez-

Diane (26 :04) :

Oh ouais.

Clay (26 :05) :

... donc c'est toujours une bonne chose à faire. Trop tard maintenant alors que nous enregistrons ceci-

Diane (26 :08) :

Mm-hmm.

Clay (26 :08) :

... mais c'est une bonne idée. Que pensez-vous de cela ? Aux personnes ayant une clim, que conseilleriez-vous ?

Dr Sreedhar (26 :12) :

Ouais. C'est, euh, tout à fait d'accord avec ça. Je ferais certainement une erreur de maintenance plutôt que de le faire tomber en panne et d'avoir un problème. Euh, certaines des blessures les plus graves que nous voyons ici sont des personnes que les services médicaux d'urgence les amènent après avoir été trouvées à l'intérieur d'une maison, soit la climatisation est cassée...

Clay (26 :27) :

Ouais.

Diane (26 :27) :

Oui.

Dr Sreedhar (26 :27) :

... La clim n'est pas allumée, la clim ne fonctionne pas bien, euh, et c'est vraiment dommage.

Clay (26 :31) :

Ouais.

Dr Sreedhar (26 :32) :

Euh, dans l'ensemble, pour rester au frais pendant, euh, pendant les moments les plus chauds de la journée, euh, généralement les pires moments de la journée vont être quelque chose comme 10 :00 à environ 16 :00... Euh, idéalement, vous savez, vous auriez la climatisation dans votre propre maison, mais si ce n'est pas possible, je vous recommanderais, vous savez, de chercher d'autres moyens d'entrer dans une sorte de zone climatisée.

Dr Sreedhar (26 :55) :

Cela pourrait être n'importe quoi, euh, vous savez, une liste non exhaustive ici, mais cela pourrait être la maison d'un voisin, la maison d'un ami, un café, une librairie, euh, vous savez, aller faire un peu de shopping, aller à la bibliothèque, euh, vraiment n'importe quoi. Ce genre d'espace public aura probablement la climatisation et ce sera mieux que de rester assis dans une maison avec, euh, pas de climatisation ou une climatisation sous-optimale.

Dr Sreedhar (27 :13) :

Euh, l'autre option pour beaucoup de gens est, euh, vous savez, d'un point de vue coût, c'est, euh, pendant la partie la plus chaude de la journée, il pourrait être plus avantageux de garder une pièce avec la climatisation allumée., garde ça à, tu sais, 80, 80, 70 degrés quoi qu'il fasse, euh, et passe la partie la plus chaude de la journée dans cette pièce. Et puis nous sortons une fois que nous arrivons vers 16 :00 ou 17 :00.

Dr Sreedhar (27 :34) :

Euh, l'autre chose que je mentionnerai ici est qu'Entergy, euh, propose actuellement une série de différents, euh, rabais pour le remplacement et l'entretien des unités résidentielles. Euh, je ne donnerai pas trop de détails, euh, sur les détails de cela, mais, euh, plus que bienvenu pour vérifier ça.

Dr Sreedhar (27 :49) :

L'autre chose est, euh, de regarder vos ordonnances locales, euh, locales en matière de logement. Donc, euh, au moins pour nous, il y a, euh, l'ensemble des normes minimales de location des maisons saines à la Nouvelle-Orléans qui dit que vous, euh... Et je vais paraphraser ici, mais fondamentalement, vous devez être en mesure d'obtenir la chambre à coucher jusqu'à, euh, 80 degrés Fahrenheit ou elle est considérée comme inhabitable, et le propriétaire doit prévoir un autre type de contrôle climatique.

Clay (28 :13) :

Mm-hmm.

Dr Sreedhar (28 :13) :

Euh, certainement là... Je suppose qu'il y a des ordonnances similaires dans d'autres régions, euh, donc il pourrait être sage de regarder dans quelle région vous vivez et de voir s'il existe une sorte de protection juridique comme Bien.

Clay (28 :23) :

Eh bien, ma estimée collègue ici présente s'est fait connaître comme étant l'une des principales personnalités météorologiques de la région de la Capitole et elle sait, surtout au cours de la dernière décennie, que nous avons eu des ouragans majeurs ici...

Diane (28 :35) :

Oh mec.

Clay (28 :35) :

... ce qui conduit souvent à-

Diane (28 :37) :

Ouais.

Clay (28 :37) :

... des pannes de courant-

Diane (28 :38) :

Mm-hmm.

Clay (28 :38) :

... dans les périodes de l'année où il fait encore chaud. Je veux dire, Gustav a eu des quartiers sans électricité pendant quelques semaines. Et donc, je pense que lorsque nous réfléchissons à la préparation aux ouragans, nous devrions également ajouter quelque chose. Pensez aux effets de la chaleur sur vous et votre maison ? Et si vous avez un bébé ou une personne ayant des besoins spéciaux chez vous ou non une personne âgée, ne pensez pas seulement à la nourriture et à l'eau, pensez à la façon dont vous vous protégez de la chaleur. Avez-vous une idée à ce sujet, docteurs ?



Dr Aiken (29 :06) :

Ouais. Donc, je viens de déménager en Louisiane il y a environ un an. Alors, j'ai commencé à confectionner ma trousse de préparation aux situations d'urgence et lorsque nous nous sommes rencontrés-

Clay (29 :16) :

D'où déménage-tu ?

Dr Aiken (29 :17) :

J'ai déménagé de Nashville, Tennessee.

Diane (29 :23) :

Oh.

Clay (29 :23) :

D'accord.

Diane (29 :23) :

Bon.

Clay (29 :23) :

C'est assez proche-

Diane (29 :23) :

Ouais. Ah-huh.

Clay (29 :23) :

... à la chaleur.

Diane (29 :23) :

Accueillir.

Dr Aiken (29 :23) :

(Rires) Il fait encore assez chaud là-haut mais-

Diane (29 :25) :

Oui. C'est.

Dr Aiken (29 :26) :

... euh, je, pas beaucoup d'ouragans là-bas.

Diane (29 :28) :

Oh.

Dr Aiken (29 :30) :

Euh, mais, euh, ouais. Donc, vous savez, je pense que l'une des choses, vous savez, les plus importantes à avoir dans ce kit de préparation aux situations d'urgence est une sorte d'eau potable.

Clay (29 :42) :

Mm-hmm.

Dr Aiken (29 :42) :

Vous pouvez donc acheter quelque chose d'aussi simple qu'une carafe d'eau de cinq gallons pour la remplir d'eau, euh, avant que la tempête n'arrive, euh, ou avoir de l'eau en bouteille à disposition, euh, au moins pour vous couvrir pendant quelques jours, que vous soyez. Si vous essayez d'évacuer ou si vous essayez de rester à travers pendant, euh, pendant toute la durée de la tempête, je ne le recommande pas mais, euh, si, si vous êtes en quelque sorte obligé de rester, alors, euh, ayez aussi comme un moyen de rester connecté aux ressources qui seront disponibles, euh, soit pendant un ouragan, soit pendant un événement lié à une chaleur extrême que nous voyons généralement accompagner les ouragans, en particulier lorsque l'électricité est coupée par la suite.

Dr Aiken (30 :28) :

Euh, donc avoir un moyen de rester connecté, des batteries supplémentaires, un téléphone portable, euh, une radio, euh, des moyens de savoir où aller ensuite pour obtenir des ressources, je pense que c'est vraiment l'une des choses les plus importantes à avoir. Dans votre trousse. Euh, vous pouvez également avoir des choses comme des comprimés d'électrolytes, euh, que vous pouvez mettre dans vos boissons pour aider à compléter votre perte d'électrolytes par la transpiration et tout ça pendant ces événements.

Dr Aiken (30 :57) :

Euh, s'il y a un moyen de garder une trace de votre température, vous pouvez avoir un thermomètre, euh, mais aussi simplement être conscient de, euh, vous savez, si, si vous avez de la famille, être conscient des personnes qui sont comme à mobilité réduite vont peut-être rester coincés à la maison, ce qui les aidera, euh, à élaborer un plan également. Euh, et si vous connaissez quelqu'un qui est plus à risque, euh, comme, comme, par exemple, un membre plus âgé de la famille, euh, qui a besoin d'aide, euh, pour, pour, être conscient et intentionnel en essayant pour les amener également dans un endroit sûr.

Diane (31 :35) :

Je pense que c'est une excellente idée, Clay, à laquelle je n'avais pas vraiment pensé depuis toutes ces années...

Clay (31 :39) :

Ouais.

Diane (31 :39) :

... que je faisais de la météo-

Clay (31 :40) :

Ouais.

Diane (31 :40) :

... nous connaissons tous les kits de préparation aux situations d'urgence pour les ouragans, mais peut-être ne différencions-nous pas tellement les deux.

Clay (31 :48) :

Droite.

Diane (31 :48) :

... avoir également la trousse d'urgence pour le chauffage et-

Clay (31 :52) :

Oh, la même chose s'est produite-

Diane (31 :53) :

Ouais.

Clay (31 :53) :

... quand nous avons eu l'inondation à Ba- dans la région de Baton Rouge-

Diane (31 :55) :

Mm-hmm.

Clay (31 :55) :

... pour les gens d'autres endroits-

Diane (31 :56) :

Droite.

Clay (31 :57) :

... Je veux dire, il y avait des gens sans électricité pendant quelques semaines-

Diane (31 :59) :

Droite.

Clay (31 :59) :

... parce qu'il faut attendre l'eau-

Diane (32 :01) :

Mm-hmm.

Clay (32 :01) :

... euh, tu sais, juste pour reculer. Alors, tu as raison. Ça, et c'est la nouvelle normalité maintenant, Di.

Diane (32 :05) :

Malheureusement.

Clay (32 :06) :

Nous devons y réfléchir.

Diane (32 :06) :

Ouais.

Clay (32 :07) :

Et pour les personnes qui ne peuvent pas avoir de générateur domestique. Je veux dire, et c'est une chose nouvelle maintenant que les gens reçoivent des gènes... Je veux dire, je me souviens qu'après la dernière situation, je devais en obtenir un et il y a des choses portables que vous pouvez acheter, euh, qui, qui refroidiront au moins l'individu.

Diane (32 :21) :

Droite.

Clay (32 :21) :

Des choses que vous pouvez mettre autour de votre cou-

Diane (32 :22) :

Droite.

Clay (32 :23) :

... des ventilateurs alimentés par batterie avec des ports USB qui peuvent les connecter à-

Diane (32 :26) :

Mm-hmm.

Clay (32 :27) :

... une batterie portable qui peut refroidir. Qu'en pensez-vous ?

Dr Sreedhar (32 :32) :

Ouais. Je veux dire, je pense vraiment que n'importe quel type de ventilateur est un excellent moyen d'aider, euh, à rafraîchir votre corps, surtout si vous allez être comme à la maison. Je dirais aussi

d'ouvrir les fenêtres et tout ça, en s'assurant que la maison est aérée. Euh, et encore une fois, utiliser des ventilateurs est un excellent moyen d'aider, euh, à aider le corps à dissiper la chaleur.

Dr Sreedhar (32 :53) :

Honnêtement, l'une des principales façons dont nous procédons aux urgences est parfois de simplement mettre de l'eau sur les gens, puis de leur souffler un grand éventail et...

Clay (33 :01) :

Hmm.

Dr Sreedhar (33 :02) :

... euh, ça, ça peut être un moyen assez efficace de calmer quelqu'un.

Clay (33 :07) :

Y a-t-il quelque chose que nous avons oublié dans cette conversation ? Je sais que lorsque les gens écoutent dans cette partie de la Louisiane, il fait, c'est parti, chaud comme de la graisse de poisson dehors...

Diane (33 :15) :

(En riant)

Clay (33 :15) :

... (rires) et est-ce-

Diane (33 :16) :

Bien dit.

Clay (33 :16) :

Voilà. Voilà. Euh, mais y a-t-il quelque chose que nous n'avons pas demandé ou, ou abordé, et que vous pensez que nous devrions inclure dans ce podcast avant de terminer ?

Dr Sreedhar (33 :25) :

Oui. Je peux continuer et prendre ça. Euh, je pense que l'une des choses dont je voulais juste profiter un peu, c'est en quelque sorte, euh, l'exposition à la chaleur extérieure pendant le travail, euh, au cours de la dernière semaine, peut-être deux semaines environ, nous avons vu une forte augmentation du nombre de personnes qui travaillent à la maison, au travail, à l'extérieur, euh, et qui arrivent avec un certain niveau de blessures dues à la chaleur.

Dr Sreedhar (33 :47) :

Euh, et donc je pense que l'une des choses vraiment importantes ici est de s'assurer que nous portons, euh, une quantité adéquate d'EPI. Euh, je travaillais dans le centre de la Floride, et nous voyions, euh, euh, beaucoup de gens qui venaient soit pour des blessures directes dues à la chaleur, soit parce qu'ils ne portaient pas la bonne quantité d'EPI à cause de la chaleur, euh, il y

aurait alors une sorte d'exposition à des produits chimiques et maintenant nous devons également gérer cela.

Dr Sreedhar (34 :08) :

Euh, donc vraiment s'assurer que nous nous en sortons bien avec l'EPI mais simultanément, vous savez, prendre des pauses, enlever cet EPI, nous assurer que nous sommes hydratés pendant cette période, euh, et connaître en quelque sorte les symptômes. Euh, et enfin, je travaille juste, euh, vous savez, à nous assurer que notre lieu de travail nous couvre du point de vue de la protection contre la chaleur. Euh, évidemment, c'est au niveau de l'État, ce n'est pas le cas, nous n'avons pas beaucoup de protection mais, euh, ils devraient au moins respecter les protocoles de l'OSHA et s'assurer que, vous savez, s'ils ne le sont pas, nous obtenons le c'est vrai, euh, le niveau d'aide qui y parvient.

Dr Sreedhar (34 :38) :

Euh, les groupes que je connais sont, euh, la Louisiana Workforce Coalition ainsi que le Tulane Law Center, mais je suis sûr qu'il y en a beaucoup. Donc, euh, je conseillerais à quiconque, euh, d'aller de l'avant et de commencer, euh, à rechercher des ressources de ce point de vue.

Dr Sreedhar (34 :50) :

Euh, la dernière chose que je veux aborder est, euh, euh, anecdotique et je pense aussi au niveau national. Dans l'ensemble, les blessures dues à la chaleur touchent principalement les hommes. Euh, et je n'entrerai pas dans les détails de ces origines, mais je pense qu'en tant qu'hommes, nous devons être honnêtes avec nous-mêmes, vous savez, rester au top de notre propre hydratation, de notre propre alimentation, vous savez., s'approprier ici, s'assurer, vous savez, que lorsque nous avons besoin d'aide, nous reconnaissons cela et obtenir de l'aide, euh, est certainement une étape clé, euh, clé ici.

Diane (35 :20) :

Dr Aiken, y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter également ?

Dr Aiken (35 :25) :

Ouais. Euh, tu sais, c'est drôle comme nous aimons chaque année dire, tu sais, c'est un très mauvais été et, euh, tu sais, nous, nous supposons en quelque sorte que l'été prochain sera meilleur ou, euh, ou, tu sais, ça ira mieux à l'avenir. Et moi, vous savez, comme avec la tendance du nombre de visites aux urgences que nous recevons et, euh, avec la tendance générale, euh, la température moyenne se réchauffe d'année en année, je pense, vous Je sais, c'est quelque chose qui est en quelque sorte là pour rester malheureusement. Et quelque chose que nous devons prendre beaucoup plus au sérieux à l'avenir.

Dr Aiken (36 :08) :

Euh, je, je pense, euh, vous savez, c'est une sorte de chose nouvelle qui a vraiment commencé à être abordée au fil des ans avec des avis de chaleur, des avertissements de chaleur. Euh, ça, ça semble être un nouveau terme pour nous tous et je pense que c'est quelque chose auquel nous devons peut-être prêter attention, euh, un peu plus parce que, euh, les maladies liées à la chaleur sont une chose très grave et, et quelque chose à, euh, quelque chose à prendre, euh, à ne pas prendre à la légère.

Diane (36 :39) :

Absolument. Et nous devons juste, comme nous l'avons dit au début de ce podcast, ne pas laisser cela être du bruit blanc parce que nous pensons toujours que nous sommes habitués à cela dans le sud de la Louisiane, mais ce n'est pas le cas, nos corps changent chaque été, nous il faut en être conscient.

Diane (36 :54) :

Eh bien, nous apprécions que tout le monde ait écouté l'épisode d'aujourd'hui. Nous espérons certainement que vous avez appris des informations précieuses et je sais que vous l'avez fait avec ces deux médecins sur les maladies liées à la chaleur. S'il vous plaît, restez en sécurité pendant les mois d'été et assurez-vous d'écouter d'autres épisodes de Vax Matters et More That Matters partout où vous obtenez vos podcasts.