

## Prévention CANICULE

**En période de canicule : il faut se protéger de la chaleur et s'hydrater régulièrement.**

Deux catégories de personnes sont particulièrement à risque :

- **les personnes fragiles en raison de leur âge ou de leur état de santé** - personnes âgées de plus de 65 ans, femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans, personnes atteintes de maladies chroniques, personnes en situation de handicap physique ou psychique, personnes prenant certains médicaments (ils peuvent amplifier les effets de la chaleur ou gêner l'adaptation de l'organisme, informez-vous auprès de votre médecin).
- **les personnes surexposées** - en raison de leurs conditions de vie ou de travail, ou à cause de leur comportement et de leur environnement.

### Prendre soin des plus fragiles

**Il appartient aux familles, aux proches et au voisinage de veiller sur les personnes fragiles**, tout spécialement durant les périodes de grandes chaleurs.

Une attention particulière doit être portée **aux personnes âgées**, surtout lorsqu'elles sont seules ou dépendantes. Leur âge ou leur état de santé font qu'elles ne ressentent pas toujours la chaleur, qu'elles sont plus sensibles à ses effets et ne sont parfois pas en mesure de se protéger ou d'agir seules face à la hausse des températures. À la maison, elles peuvent avoir besoin d'une aide (par exemple pour faire les courses) et d'une surveillance accrue.

Les autorités communales comptent sur la solidarité de chacune et de chacun pour veiller sur les personnes à risque et informer les services compétents en cas de nécessité.

**La Mairie invite les personnes fragiles et isolées qui souhaitent être contactées durant les périodes de CANICULE de s'inscrire au moyen du bulletin ci-dessous.** Une collaboratrice ou un collaborateur de la Mairie les appellera une fois, deux fois ou trois fois par semaine, selon son choix, pour prendre de ses nouvelles et vérifier que tout va bien.



**La personne ci-dessous souhaite être contactée par les services de la Mairie lors des périodes de CANICULE. Lorsqu'elle s'absentera de son domicile plus de 2 jours entre le lundi et le vendredi, elle devra en informer la Mairie AVANT son départ.**

Coupon à remplir et à remettre à la Mairie (rue de Graman 70) ou dans la boîte aux lettres située à gauche de l'entrée. Il est également possible de s'annoncer par téléphone au **022.860.84.40**.

*Les données ci-dessous sont utilisées uniquement à des fins organisationnelles. Elles ne seront ni conservées, ni communiquées à des tiers.*

**NOM :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **N° téléphone :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

Veillez me contacter : **1 fois/semaine** ou **2x/semaine** ou **3x/semaine** (entourez votre choix).

Je m'engage à prévenir la Mairie si je m'absente de mon domicile plus de 2 jours, du lundi au vendredi.

**Date :** \_\_\_\_\_ **Signature :** \_\_\_\_\_

## LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme qui se défend à travers ses mécanismes de thermorégulation qui sont: **la transpiration, la dilatation vasculaire, l'augmentation de la température des extrémités.**

Selon leur ampleur, ces mécanismes peuvent avoir des conséquences graves. On risque principalement:

- **la déshydratation** - soif, diminution de la transpiration, diminution de l'élasticité de la peau, diminution de la production d'urine, sécheresse buccale.
- **l'insolation** - sensation de chaleur et rougeur sur le visage, peau sèche et chaude (arrêt de la transpiration).
- **le coup de chaleur** - vertiges, étourdissements, faiblesse, mauvaise coordination, maux de tête, vision trouble, crampes musculaires, nausées, vomissements.

**IL FAUT AGIR VITE ET APPELER LE 144 si une personne a de la fièvre, est désorientée ou a des difficultés à boire.**

## Conseils pratiques CANICULE

### Boire (et manger)

- > buvez beaucoup et régulièrement, au moins 1.5 litre d'eau par jour (même si vous ne ressentez pas la soif)
- > emportez toujours une bouteille d'eau avec vous
- > mangez léger en plusieurs petites portions (fruits, légumes, soupes froides)
- > évitez l'alcool qui accentue l'effet néfaste de la chaleur et augmente la déshydratation

### Se protéger de la chaleur

- > gardez les fenêtres, stores / volets fermés lorsque la température extérieure est plus élevée qu'à l'intérieur
- > aérez la nuit en faisant des courants d'air
- > évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée
- > évitez les activités physiques aux heures les plus chaudes
- > à l'extérieur, restez à l'ombre
- > portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire
- > rafraîchissez-vous avec un linge humide et frais (quelques minutes au frigo) posé sur le front, les bras, les jambes.

### Aider ou se faire aider

- > prenez des nouvelles des personnes fragiles ou isolées de votre entourage
- > pour tout signalement de situations fragiles ou isolées, **contactez la réception de la Mairie de Puplinge au 022.860.84.40** (voir au dos de cette feuille).

**D'autres conseils sont disponibles sur: [www.ge.ch/teaser/il-fait-tres-chaud](http://www.ge.ch/teaser/il-fait-tres-chaud)**

