AVIS DE MISE EN GARDE

MEYRIN

Plan canicule
Ville de Meyrin

Le service du médecin cantonal a émis un avis de mise en garde: selon le bulletin de Météo suisse, une période de fortes chaleurs est prévue pour ces prochains jours.

Face à la chaleur, personne ne réagit de la même façon.
Il convient donc d'être attentif et de suivre les recommandations ci-dessous.

1 LES EFFETS DE LA CHALEUR

PRÊTER ATTENTION AUX SIGNAUX DU CORPS

Déshydratation (sensation de soif).

Crampes de chaleur (perte de sels et de liquide).

Coup de chaleur (montée rapide de la température à > 40°C, peau chaude et sèche).

Épuisement et syncope: sévère déshydratation après une sudation importante (agressivité, faiblesse, oppression, vertiges, confusion, incohérence, maux de tête, nausées, pouls rapide, évanouissement).

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Il faut agir immédiatement, un coup de chaleur peut être mortel !

Allonger la personne à l'ombre et au frais, sur le dos en cas de vertige et sur le côté en cas de nausées.

La rafraîchir avec des compresses d'eau froide sur le front, la nuque, les jambes et les bras.

Si la personne est consciente et lucide, lui faire boire de l'eau fraîche en petite quantité.

Appeler le 144, si ces mesures s'avèrent insuffisantes.

Surveiller la personne en permanence en attendant l'ambulance.

2 MESURES DE PRÉVENTION

MESURES PERSONNELLES

Se protéger du soleil (crème solaire, couvre-chef, ombre).

Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1,5 à 2 litres par jour.

Eviter les boissons alcoolisées, à forte teneur en caféine ou très sucrées (liquides diurétiques) Préférer l'eau fraîche, les infusions ou les bouillons légers.

Manger léger et frais (crudités, fruits).

Se rafraîchir (brumisateur, compresses d'eau froide, douches).

En cas de maladie chronique ou de traitement médicamenteux, demander conseil à votre médecin.

MESURES ORGANISATIONNELLES

Prendre des mesures pour rafraîchir les locaux.

Utiliser un bureau plus frais s'il est inoccupé pour cause de vacances.

Privilégier les travaux lourds ou pénibles le matin, réduire la sollicitation physique et le rythme de travail.

Être attentif à ses collègues, sur le lieu de travail.