

RÈGLES D'OR



SE REPOSER, RÉDUIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LAISSER LA CHALEUR À L'EXTÉRIEUR ET SE RAFRAÎCHIR



BOIRE BEAUCOUP (1.5 LITRES D'EAU PAR JOUR)



MANGER DES ALIMENTS RICHES EN EAU

Pour toutes questions

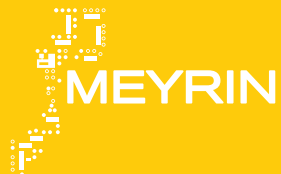
Service des aînés: 022 989 16 55

Service de la police municipale: 022 989 16 00

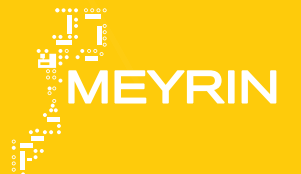
Mairie horaires d'été:

De 7h30 à 12h00 et de 13h00 à 15h30

Appel d'urgence: 144



Prévention Canicule



L'été semble déjà pointer son bout de nez alors est venu le temps de la prévention canicule.

Voici la liste exhaustive des conseils à suivre et destinés à tous les résidents de la Commune, aînés compris.

Une exposition prolongée à la chaleur entraîne un stress assez important pour l'organisme, il peut être une cause initiale d'accidents majeurs tels que d'importants coups de chaleur. C'est pourquoi, il est recommandé d'adopter certains comportements afin de réduire les risques liés à ce phénomène environnemental.

Voici une liste exhaustive des conseils de précautions approuvés par la commune de Meyrin et destinés à tous ses résidents.

La chaleur peut entraîner une aggravation de maladies préexistantes, la prise de certains médicaments notamment provoque des effets liés à la chaleur qui ne sont pas forcément explicités dans la notice d'emballage. Veuillez anticiper ces risques en consultant votre médecin traitant surtout concernant les modalités de conservation des médicaments.

Si vous souffrez d'une maladie chronique ou suivez un traitement médicamenteux, consultez votre médecin traitant afin qu'il vous donne les conseils nécessaires ou adapte éventuellement votre traitement.

S'il est prévu de fortes chaleurs et que vous vous interrogez sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consultez votre médecin traitant ou votre pharmacien qui pourra vous donner tout conseil utile.

Veillez à ce que votre habitation dispose de volets extérieurs, rideaux ou store permettant d'occulter les fenêtres et assurez-vous que votre réfrigérateur soit en bon état de fonctionnement, ainsi que votre ventilateur (climatiseur).

Si votre habitat est particulièrement mal adapté à la chaleur (étage élevé, habitat mansardé, mal isolé, manque de volet) prévoyez si possible de vous rendre régulièrement dans un endroit frais ou climatisé (grand magasin, cinéma, etc.).

Assurez-vous de connaître les endroits où il est possible de se procurer les marches à suivre pour se protéger des vagues de chaleurs et les différents processus mis en place par les autorités communales en cas de forte chaleur.

Préoccupez-vous des personnes à risque dans votre entourage et soutenez-les dans leurs vies et activités quotidiennes. En somme, assurez-vous que les personnes âgées, les personnes fragiles ou isolées de votre famille ou de votre voisinage peuvent être suivies, accompagnées et aidées en période de fortes chaleurs : pensez à inscrire vos proches sur le registre nominatif mis en place par la Commune.

Pensez à prendre régulièrement des nouvelles des personnes dépendantes et proposez-leur régulièrement des boissons même en l'absence de demande de leur part.

Assurez-vous de connaître des lieux climatisés proches de votre domicile tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics et que vous savez comment vous y rendre.

Prenez connaissance des moyens de se protéger et de lutter contre l'excès de chaleur.

Écoutez et/ou lisez régulièrement les informations et prévisions météorologiques.

Si vous êtes particulièrement vulnérable, notamment très âgé, dépendant pour les actes de la vie quotidienne, prévenez votre entourage pour qu'ils vous accompagnent.

En cas de forte chaleur, voici quelques conseils pour faire face à cette augmentation de température :

Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.

Maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit. Provoquez des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.

Baisser ou éteindre les lumières électriques.

Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h) et restez à l'intérieur de l'habitat dans les pièces les plus fraîches et, au mieux, dans un espace rafraîchi (5°C en dessous de la température ambiante).

En l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics climatisés).

Si vous devez sortir, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil.

Si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire.

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher.

Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale.

Ne consommez pas d'alcool, qui a pour effet d'altérer les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.

Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.

En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prune, raisin, agrume) et des crudités (concombre, tomate) voire de l'eau gélifiée.

Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux.

Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sport, jardinage, bricolage).