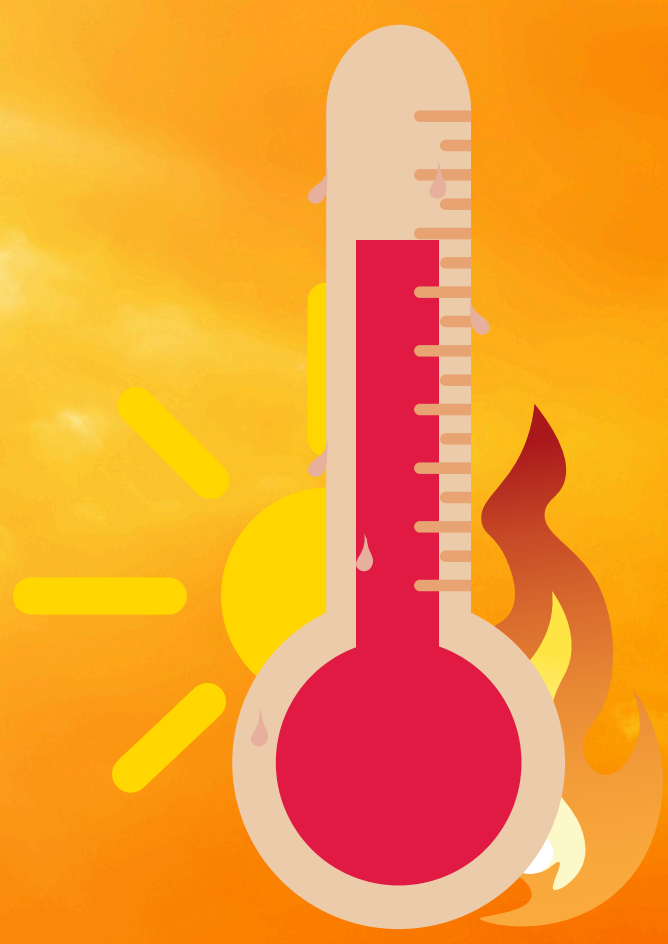
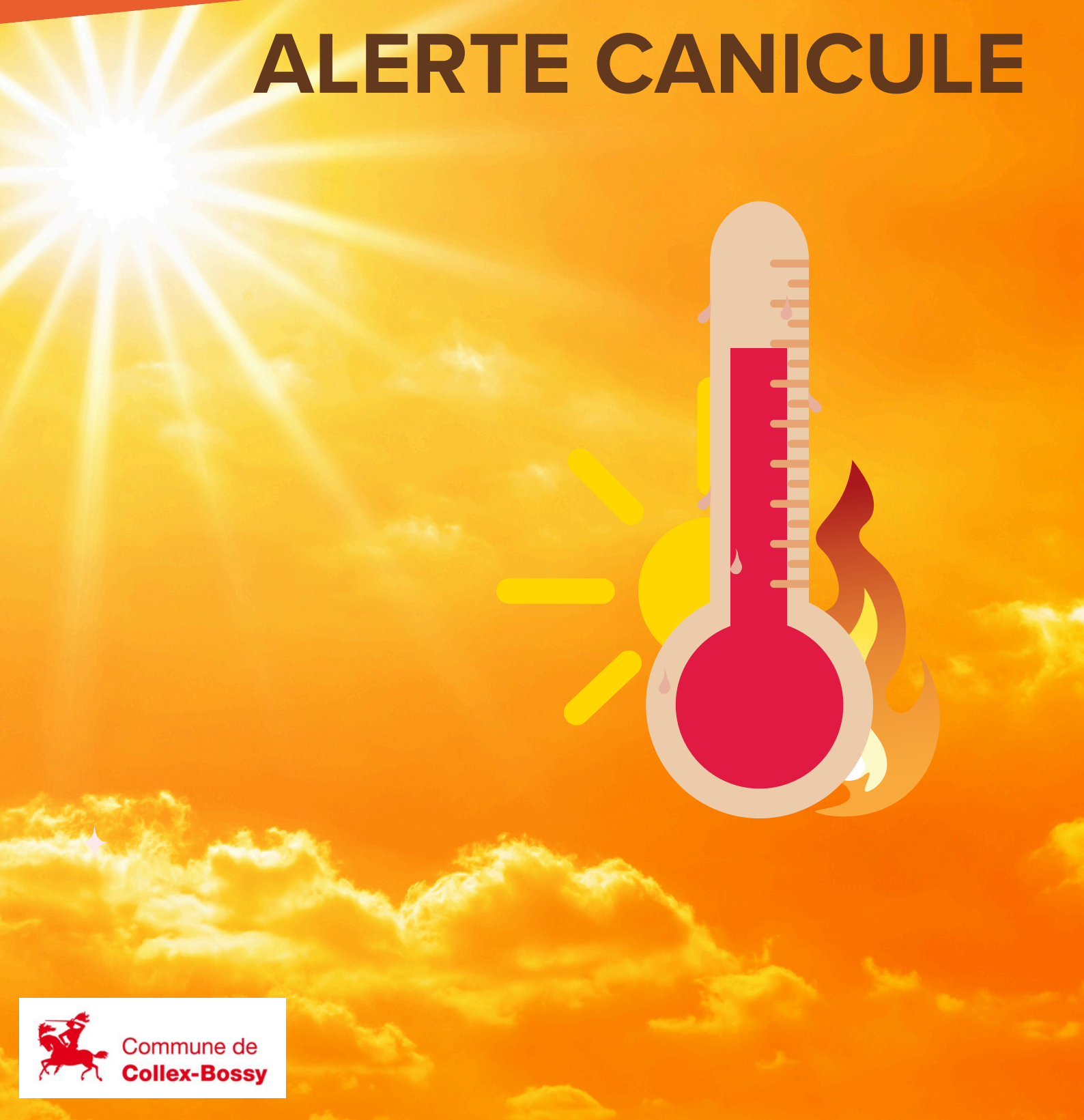




# ALERTE CANICULE



Commune de  
**Collex-Bossy**



Les températures extrêmes sont éprouvantes pour l'organisme et comportent des risques pour la santé, en particulier pour les personnes fragilisées par la maladie ou l'âge, notamment le risque de déshydratation (premiers signes : bouche sèche, maux de tête, vertiges, nausées, fatigue, perte d'appétit etc.).

Voici un rappel des règles essentielles pour prévenir ces atteintes sur la santé :



### Porter attention aux plus fragiles

Une attention particulière doit être portée aux aînés, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants. Leur âge ou leur état de santé font qu'ils ne ressentent pas toujours la chaleur, ils sont plus sensibles à ses effets et ne sont pas toujours en mesure de se protéger ou d'agir seuls face à la hausse des températures. A la maison, ils peuvent avoir besoin d'une aide (par exemple : faire les courses) et d'une surveillance accrue.



### S'hydrater

- Boire au moins 1.5 litres d'eau par jour, sauf avis contraire du médecin traitant.
- Prendre une gourde avec soi lors des déplacements.



### Aider ou se faire aider

- Prendre souvent des nouvelles des personnes fragiles ou isolées de son entourage (famille, voisins, amis, etc.).



### Se protéger de la chaleur

- Réduire et adapter son activité physique.
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Porter un chapeau ou casquette en cas de sortie.
- Maintenir son logement frais (fenêtres et volets fermés durant la journée).
- Maintenir une bonne température corporelle en posant des linges mouillés frais sur la tête, les bras, les jambes et en s'habillant léger.





Il en va de même pour les **enfants** en bas âge, les **femmes enceintes**, les personnes atteintes de **maladies chroniques** et, de manière générale, de toutes celles avec une **autonomie ou une mobilité réduite**. Il appartient à chacun, famille, proches et voisins, d'être attentif à ces situations, en particulier pendant les périodes de grandes chaleurs.

Les autorités comptent sur la solidarité de chacun pour venir en aide aux plus fragiles et informer les services compétents en cas de nécessité. **En présence de signaux d'alerte, appeler le médecin traitant. En cas de danger vital, contacter le 144.**

Nos services restent, comme à toute période de l'année, disponibles pour tout besoin d'aide (situation fragile, isolement, etc.) ou de soutien en lien ou non avec la canicule. Contacter le service de la cohésion sociale au 022 959 77 12.