

CANICULE ET FORTES CHALEURS



Visuel : Mirjana Farkas

INFORMATIONS ET CONSEILS



Ville de Lancy



CANICULE ET FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS GESTES.

Les importants pics de chaleur peuvent présenter des risques pour la santé. Les personnes âgées souffrent particulièrement de la chaleur excessive car avec l'âge, le corps s'adapte moins bien aux hausses de température. Il est important d'adopter les bons gestes dès que le thermomètre affiche des valeurs élevées.

Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif

Il est recommandé de boire à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif.

La recette du Géostar, la boisson anti-canicule à faire à la maison :

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 7 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel

Servir très frais !

Se rafraîchir

Afin de rafraîchir l'organisme, prendre des douches fraîches régulièrement et se rafraîchir au moyen d'un brumisateurs d'eau ou de compresses froides. La méthode du linge mouillé : très efficace pour faire baisser la chaleur corporelle ! Mouiller un linge avec de l'eau froide et le mettre au frigo quelques minutes, s'allonger et poser le linge frais sur le front, la nuque, les mains et les pieds. Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.

Se protéger de la chaleur

Porter des vêtements légers et rester dans les pièces les plus fraîches de votre domicile. Fermer les fenêtres pendant la journée (tirer les rideaux, fermer les volets) et aérer dès la nuit tombée. Réduire au maximum l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés ou climatisés.

Face à la canicule, la solidarité sauve

Aider: s'informer de l'état de santé de vos proches, de vos voisines et voisins. Veiller tout particulièrement sur les personnes isolées ou vulnérables et leur rappeler les mesures à adopter. **Se faire aider:** si la chaleur devient difficile à vivre, ne pas hésiter à demander de l'aide à des proches ou des voisin-es.

Le Service des affaires sociales et du logement de la Ville de Lancy est à disposition pour toute question ou demande durant ces périodes de fortes chaleurs au tél. 022 706 16 66.

MALAISE OU SYMPTÔMES INQUIÉTANTS ?

En cas de fièvre, de maux de tête, de nausées, de diarrhées ou de vomissements, de vertiges, de crampes musculaires, de difficultés à boire ou encore de perte de connaissance, **il faut agir vite et appeler le 144.**

