



CANICULE = SOLIDARITE

Action Prévention Chaleur été 2023

Les changements climatiques nous obligent à nous adapter à des périodes de canicule répétées, trois en 2022, et plus longues, jusqu'à 9 jours de suite. En effet, l'été 2022 a été le deuxième été le plus chaud depuis 1864.

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 :

- **S'hydrater :**
 - boire au moins 1.5 litre d'eau par jour, sauf avis contraire de son médecin, prendre une gourde avec soi lors de déplacements
- **Se protéger de la chaleur :**
 - réduire et adapter son activité physique
 - éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, porter un chapeau ou casquette si on doit sortir
 - maintenir son logement frais (fenêtres et volets fermés durant la journée)
 - maintenir une bonne température du corps en posant des linges mouillés frais sur la tête, les bras, les jambes, s'habiller léger
- **Aider ou se faire aider :**
 - prendre des nouvelles des personnes fragiles ou isolées de son entourage (famille, voisins, amis, etc.)
 - **pour tout signalement de situations fragiles ou isolées, ou pour d'autres besoins et informations, contacter le secrétariat communal au 022 776.21.26.**

En présence de signaux d'alerte, appeler son médecin traitant, en cas de danger vital, contacter le 144.

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.

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.

Nos services restent, comme à toute période de l'année, disponibles pour tout besoin d'aide ou de soutien nécessaire, en lien ou non avec la canicule.

Les autorités comptent également sur la solidarité de chacun pour venir en aide aux plus fragiles et informer les services compétents en cas de nécessité.

Bel été à tous !
Mairie de Céligny