

Messages de prévention en cas de fortes chaleurs 2023

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée
Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour
Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire, ombrage, etc.

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes
Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche
Rester dans un lieu frais

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur

Votre état de santé vous inquiète ?
appelez
votre médecin
ou la Centrale des médecins **0848 133 133**



PLAN CANICULE 2023

COMMUNE DE COINSINS
1267 COINSINS



Coinsins, juin 2023

Chère Madame, Cher Monsieur,

La canicule est une problématique multidisciplinaire, puisqu'elle est la jonction de plusieurs éléments tels que la protection et le bien-être des populations vulnérables, selon l'évolution météorologique, l'urbanisme (conditions de logement), les soins d'urgence en cas de complications médicales, la gestion des réserves d'eau et de l'électricité qui en dépend, les conséquences de la sécheresse sur notre environnement.

Le plan opérationnel sanitaire canicule 2023 a pour but de prévenir et d'atténuer les atteintes à la santé, dues à la chaleur accablante (voir informations jointes).

Si vous souhaitez que la Commune de Coinsins vous apporte un soutien durant ce laps de temps, soit par une visite à domicile, soit par un contact téléphonique, nous vous prions de bien vouloir compléter le coupon-réponse ci-dessous et de le retourner au greffe municipal. A réception du document, une personne vous contactera pour vous apporter l'assistance désirée.

Tout en vous souhaitant un bel été, nous vous adressons, Chère Madame, Cher Monsieur, nos plus cordiales salutations.

AU NOM DE LA MUNICIPALITE

Le Syndic _____ Secrétaire

L. Bardet

B. Ruchonnet



Merci de retourner ce coupon d'ici au 22 juin 2023 à l'administration communale, route de la Tourbière 11B, 1267 Coinsins

Nom : _____ Prénom : _____

N° de téléphone : _____ N° de téléphone mobile : _____

Souhaitez-vous ? (merci de cocher la case) : Visite à domicile ☐ Contact téléphonique ☐

Je ne souhaite pas de prise en charge ☐

trop chaud?

Surveiller ces signaux d'alerte :

Vertiges, évanouissement
Nausées, vomissements
Fatigue, faiblesse
Maux de tête
Courbatures, crampes
Respiration rapide,
battements cardiaques élevés
Soif extrême
Urine de couleur jaune foncé
etc.

**Si votre état de santé vous inquiète,
appelez votre médecin ou la Centrale
des médecins au 0848 133 133**

Le coup de chaleur est une urgence vitale

Signaux d'alerte :
+ Température corporelle > 40°C
+ État confusionnel, inconscience
+ Peau sèche, absence de transpiration

En cas d'inconscience d'une personne
ou impossibilité à la faire boire :

Appelez le 144 et, en attendant les secours :

Appliquer de l'eau froide sur tout le corps
Éventer la personne autant que possible
Déplacer la personne vers un endroit frais

Direction générale de la santé (DGS VD)

trop chaud?

INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE



**Des solutions
pour vous rafraîchir**

Plus d'informations sur
vd.ch/chaleur

Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

144

Boire souvent,
sans attendre d'avoir soif

**Recette pour une boisson
équilibrée, hydratante
et délicieuse**

1 litre d'eau
1 orange pressée
1 citron pressé
1 cuillère à café de sel
Sucre (facultatif)

La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge,
le mettre quelques minutes
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais:

sur le corps
sur le front
derrière la nuque
sur les pieds
sur les mains

Rester dans un lieu frais

Se rafraîchir

Avec un brumisateur,
une baignade,
ou une douche fraîche

**Votre état de santé
vous inquiète ?**



appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133