



Ville de Porrentruy
Histoire Vie Nature Formation

PLAN CANICULE

Le Conseil municipal de Porrentruy, soucieux des seniors qui composent sa cité, a décidé d'offrir à tous les plus de 75 ans une bouteille d'eau pour faire face à la canicule que nous subissons actuellement.

Au-delà de cette bouteille d'eau, le Conseil municipal rappelle les recommandations du Service cantonal de la santé publique, à savoir :

- Se protéger de la chaleur : rester chez soi; éviter les activités physiques aux heures les plus chaudes (entre 11h et 17h); porter un chapeau et des vêtements légers et amples à l'extérieur; profiter des endroits frais.
- Laisser la chaleur à l'extérieur et se rafraîchir : préserver la fraîcheur de la maison autant que possible en fermant fenêtres et volets durant la journée et en les ouvrant la nuit pour provoquer des courants d'air; se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps.
- S'hydrater suffisamment : boire très régulièrement, sans attendre d'avoir soif; manger léger; éviter les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.
- Veiller sur les plus vulnérables : prévoir une hydratation régulière; inciter les personnes à boire, même en l'absence de sensation de soif; installer éventuellement un ventilateur.
- Pratiquer les activités sportives et/ou physiques en matinée, quand la pollution à l'ozone est la moins élevée. En cas de coup de chaleur (faiblesse générale, température élevée, bouche sèche, confusion, vertiges, désorientation, nausées et crampes musculaires), il est nécessaire d'agir rapidement : faire boire la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides et appeler un médecin sans tarder.
- Eviter les autres facteurs irritants : tabac, utilisation de solvants, fumées. Pour un meilleur confort, renoncer au port de lentilles en cas de gêne oculaire

En cas de problème ou d'urgence, n'oubliez pas de contacter le

144

Le Conseil municipal

