

À l'approche des vacances, votre police vous rappelle quelques réflexes en matière de prévention des cambriolages. Lors de départ en congé prolongé, les maisons et appartements, désertés par leurs occupants, se trouvent être des cibles pour les cambrioleurs. Plusieurs mesures de précaution peuvent permettre d'éviter ce genre de mésaventure.

Mettre ses valeurs et souvenirs **à l'abri** est fondamental.

Simuler une présence est également une astuce susceptible de tromper et dissuader les cambrioleurs. Pour les personnes habitant des logements individuels, laisser un peu de désordre autour de la maison fera croire à l'éventuel cambrioleur que les lieux sont occupés surtout si quelques objets familiers "traînent" dans le jardin (jouets, étendage, etc.) ; pour ceux qui habitent dans un immeuble de plusieurs étages, brancher une radio sur minuterie peut donner l'illusion que le logement est occupé. Pour tous, mettre quelques lampes sur minuterie peut s'avérer efficace.

Faire relever son courrier par les voisins, des amis ou la famille, montre que la boîte aux lettres est vidée régulièrement.

Aviser ses voisins de son absence leur permettra de faire preuve de plus de vigilance quant à la surveillance de votre domicile.

DITES NON !

Démarchages pour nettoyage des toits et des terrasses, travaux divers à bas prix, ne cédez pas à la pression, cela peut leur rapporter gros et finalement vous coûter plus cher.

**Dans tous les cas, n'hésitez pas à appeler immédiatement le
117**

TROIS RÈGLES D'OR À SUIVRE EN CAS DE CANICULE

Protection contre la canicule – personnes âgées ou dépendantes

La canicule peut avoir des conséquences sur la santé et nuire aux capacités physiques et mentales. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les enfants en bas âge et les femmes enceintes sont particulièrement à risque. Les personnes âgées ont particulièrement besoin d'aide: prendre soin de la santé des personnes âgées lors d'une canicule est l'affaire de tous. Les personnes âgées vivant seules et les personnes dépendantes ont besoin de notre attention.

1. Eviter les efforts physiques

- ➔ Réduire au maximum l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés.



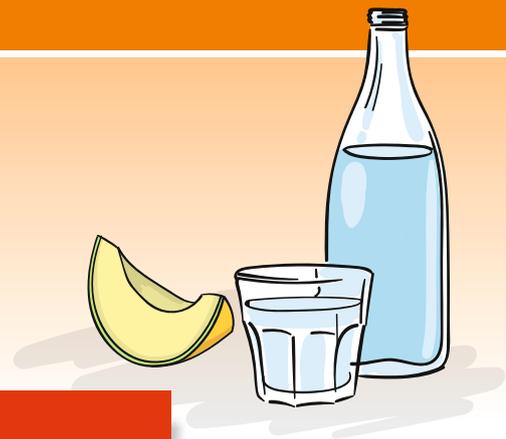
2. Eviter la chaleur – se rafraîchir

- ➔ Fermer les fenêtres pendant la journée et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets)
- ➔ Aérer la nuit
- ➔ Porter des vêtements légers
- ➔ Rafraîchir l'organisme en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains



3. Boire beaucoup – manger léger

- ➔ Boire (au moins 1,5 l/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif
- ➔ Prendre des repas froids et rafraîchissants: fruits, salades, légumes, produits laitiers
- ➔ Veiller à consommer suffisamment de sel



Symptômes potentiellement liés à la canicule

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Intervenir immédiatement!

- Boire beaucoup
- Rafraîchir le corps
- Appeler un médecin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP

Office fédéral de l'environnement OFEV

