

Astuce n°1 : Boire régulièrement.

Il est nécessaire de boire au minimum 1.5 litre à 2 litres d'eau chaque jour sans attendre d'avoir soif, sauf avis contraire de votre médecin*.

Voici 3 méthodes pour penser à boire, vous pouvez choisir celle qui vous convient le mieux :

1. Remplir chaque matin une carafe d'eau de 1.5 litre. Vous pourrez boire cette eau durant la journée. La carafe doit être vide avant d'aller vous coucher.
2. Prendre un papier et noter dessus chaque fois que vous buvez un verre d'eau. A la fin de la journée, vous devez avoir bu au minimum 8 verres d'eau de 2 dl (ou 15 verres d'eau de 1dl).
3. Utiliser la fonction « rappel » de votre téléphone. Vous pouvez installer des rappels pour boire en fonction de votre rythme de vie.

Si besoin, vous pouvez demander à un proche de paramétrer pour vous cette fonction dans votre téléphone.

Si vous n'avez pas de smartphone, vous pouvez utiliser d'autres techniques pour penser à boire. Par exemple, essayez de boire un grand verre d'eau chaque fois que vous prenez des médicaments, ou bien à chaque fois que vous vous lavez les mains. Il faudrait arriver à 8 verres de 2 dl ou 15 verres de 1 dl sur toute la journée.

Les habitudes se développent grâce à la répétition. Vous devrez faire l'effort d'y penser au début. Mais ensuite, cela deviendra automatique !

** Augmenter la quantité d'eau si vous avez de la fièvre (consulter votre médecin pour plus de précision). Discuter avec votre médecin ou infirmier pour vous aider à trouver des solutions si vous avez des difficultés à boire de l'eau, ou d'éventuels problèmes d'incontinence, ou des pathologies spécifiques comme par exemple insuffisance cardiaque, insuffisance rénale.*

Astuce n°2 : Utiliser un thermomètre dans votre logement.

Un thermomètre vous permet de suivre l'augmentation de la température dans votre maison. La température maximum ne devrait pas dépasser :

- 26-28°C le jour
- 24°C la nuit

Si la température dans votre logement est trop élevée, alors il faut agir. Pour essayer de diminuer la température à l'intérieur, vous pouvez :

- Fermer les stores/volets la journée et ouvrir les fenêtres la nuit.
- Vous rafraîchir avec la technique du linge mouillé (voir explication sur le flyer ci-joint).
- Vous rendre dans un endroit plus frais, à l'ombre au bord de l'eau, dans un parc, dans un lieu climatisé ou chez des proches qui ont un logement frais.

Vous pensez que fermer les fenêtres et les stores ou les volets la journée n'est pas très efficace pour réduire la température à l'intérieur ? Vous pouvez essayer, et vérifier sur le thermomètre si votre intérieur est plus frais.

Astuce n°3 : Il y a trop de bruit pour dormir les fenêtres ouvertes ?

Dormir avec des bouchons pour les oreilles et laisser les fenêtres ouvertes. Vous pourrez ainsi rafraîchir votre logement.

Astuce n°4 : Votre commune met en place des mesures spécifiques, profitez-en !

Le plan canicule communal est destiné aux personnes âgées de 75 ans et plus.

Ce dispositif de proximité donne aux seniors la possibilité de s'inscrire auprès du service de la cohésion sociale afin de bénéficier d'un suivi si le service du médecin cantonal déclenche le plan canicule lors de fortes chaleurs.

En cas d'intérêt, veuillez nous retourner la fiche de renseignements ci-jointe.

Pour rappeler aux personnes âgées l'importance de s'hydrater, votre commune offre, en collaboration avec SIG, un gobelet prévention à toute personne âgée de 75 ans et plus résidant sur son territoire. D'une belle couleur azur, ce gobelet est un clin d'œil à l'eau du lac et un véritable pied de nez à la déshydratation.

Les gobelets-prévention sont disponibles au guichet communal de la Mairie, sis Avenue Tronchet 13A, 1226 Thônex.

QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

S'HYDRATER

Pour vous hydrater et avoir assez de sels minéraux, essayez le GEROSTAR.



SE RAFRAÎCHIR

- 1 Mouiller un linge et le mettre au frigo quelques minutes si besoin.
- 2 S'allonger et poser le linge frais sur tout le corps, sur le front, les mains, les pieds ou sous la nuque.
- 3 Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.



MAL-ÊTRE OU FATIGUE
Contactez votre médecin

MALAISE OU URGENCE
Contactez LE 144