

Cohésion sociale

T +41 (0)22 306 06 70
F +41 (0)22 306 06 71
cohesion-sociale@vernier.ch

TAPO/MBAN/pess/70152

Vernier, le 12 janvier 2017

Concerne : **ATTENTION : Grand froid !**

Madame, Monsieur,

La Direction générale de la santé vient de nous informer qu'une vague de grand froid atteindra la Suisse romande dès le 15 janvier prochain.

Raison pour laquelle la Ville de Vernier souhaite, par la présente, sensibiliser les personnes âgées de la commune aux risques occasionnés par ce phénomène météorologique. En effet, de telles températures, qui pourraient être accompagnées de forts épisodes de vent, constituent un réel risque sanitaire, qu'il convient à chacun d'anticiper au mieux.

Ainsi, en période de grand froid, mieux vaut **limiter les efforts physiques intenses en extérieur, même lorsqu'on est en bonne santé**. Les risques sanitaires engendrés par des températures très basses sont principalement :

- *Risque d'hypothermie (température du corps passant en dessous de 35°C), voire de gelures*
- *Augmentation des problèmes cardio-vasculaires*
- *Augmentation des problèmes respiratoires et des crises d'asthme*
- *Exacerbation de certaines maladies telles que le diabète*

Des gestes simples permettent cependant d'éviter les risques :

- *Limitez les efforts physiques à l'extérieur*
- *Lorsque vous sortez, adaptez votre habillement et pensez à vous couvrir la tête et les extrémités, car ce sont des parties du corps par lesquelles on perd beaucoup de chaleur.*
- *Portez des chaussures adaptées aux conditions afin de minimiser les risques de chutes. En effet, malgré les efforts des services concernés, les routes et chemins peuvent rester gelés, et donc glissants.*
- *Évitez de boire de l'alcool, car, malgré les idées reçues, cela ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut s'avérer dangereux, car l'engourdissement fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se protéger.*
- *Si vous vous déplacez en voiture, assurez-vous que votre véhicule est équipé pour des conditions hivernales et que vous pourrez faire face à une panne ou à une immobilisation prolongée sans assistance.*

Ville de Vernier

Afin de répondre à vos éventuelles questions, la **Délégation aux Seniors de la Ville de Vernier se tient à votre entière disposition. Elle est joignable en journée au 022.306.06.70** (fermé le mardi) ou via seniors@vernier.ch.

A noter que, **tous les jours, de 18h à 2h du matin, vous pouvez également contacter les Correspondants de Nuit au numéro (gratuit) suivant : 0800 12 19 20**. Ils peuvent, le cas échéant, se déplacer à votre domicile.

Nous espérons que ces quelques informations vous seront utiles et que vous n'aurez pas à souffrir de cette période de grand froid.

En vous souhaitant bonne réception de la présente, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'assurance de nos salutations distinguées.



Marko BANDLER
Responsable de service



Thierry APOTHELOZ
Conseiller administratif