



Commune de Saint-Blaise
Grand'Rue 35
Case postale 158
2072 Saint-Blaise

REPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL
COMMUNE DE SAINT-BLAISE

Aux citoyennes et citoyens de Saint-Blaise

Tél. 032/886.49.50
Fax 032/886.49.59
commune.saint-blaise@ne.ch
www.saint-blaise.ch

V/réf. : N/réf. : CC/YE Affaire : Saint-Blaise, le 2 août 2022

Fortes chaleurs et canicule

En cette période de forte chaleur, l'organisme est mis à dure épreuve. La canicule est éprouvante pour toutes et tous.

Notre exécutif souhaite vous rendre attentif aux quelques gestes simples permettant de vous protéger de la vague de chaleur que nous traversons actuellement :

Buvez (au moins 1,5 l par jour), mangez léger mais suffisamment, évitez les efforts physiques et, en cas de sortie en extérieur, protégez-vous du soleil et évitez les heures les plus chaudes de la journée.

Les symptômes suivants sont révélateurs d'un coup de chaleur/d'une déshydratation :

- Température élevée
- Pouls rapide
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Troubles du sommeil
- Confusion, vertiges, désorientation
- Nausées, vomissements, diarrhées

En cas d'apparition de l'un de ces symptômes, agissez immédiatement :

- Appelez votre médecin traitant ou le médecin de garde au **0848 134 134**
- En cas d'urgence, appelez le **144**.

Par ailleurs, nous vous rappelons que les services gratuits suivants sont à votre disposition :

- Livraison de médicaments à domicile par la Pharmacie de Saint-Blaise (tél : 032/ 753 18 42)
- Service bénévole pour les déplacements (tél : 079/ 374 77 66).
- Visites à domicile ou appels réguliers pour prendre de vos nouvelles par la commission des Aînés et soutien (tél. : 032/ 886 49 50).

En cette période difficile, n'hésitez pas à demander et proposer de l'aide à vos proches ou vos voisins. Ne restez pas isolé.

Espérant que les températures diminueront rapidement, nous vous souhaitons un bel été et vous prions de croire à l'assurance de notre considération distinguée.

AU NOM DU CONSEIL COMMUNAL
(formule sans signature)