

Des solutions pour vous protéger en cas d'activité physique lors de fortes chaleurs



Urgence vitale ?

144

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

En cas de forte transpiration, consommer des aliments salés pour réintégrer les sels minéraux perdus

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

vosre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133

Évaluer votre condition physique

Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles qui souffrent de maladies chroniques

Le risque concerne aussi les sportives et sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités.

Rester vigilant envers soi-même et les autres

S'équiper en conséquence

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Porter des lunettes et une casquette

Mettre de la crème solaire indice 50

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

2-3 heures avant l'effort : 500 ml

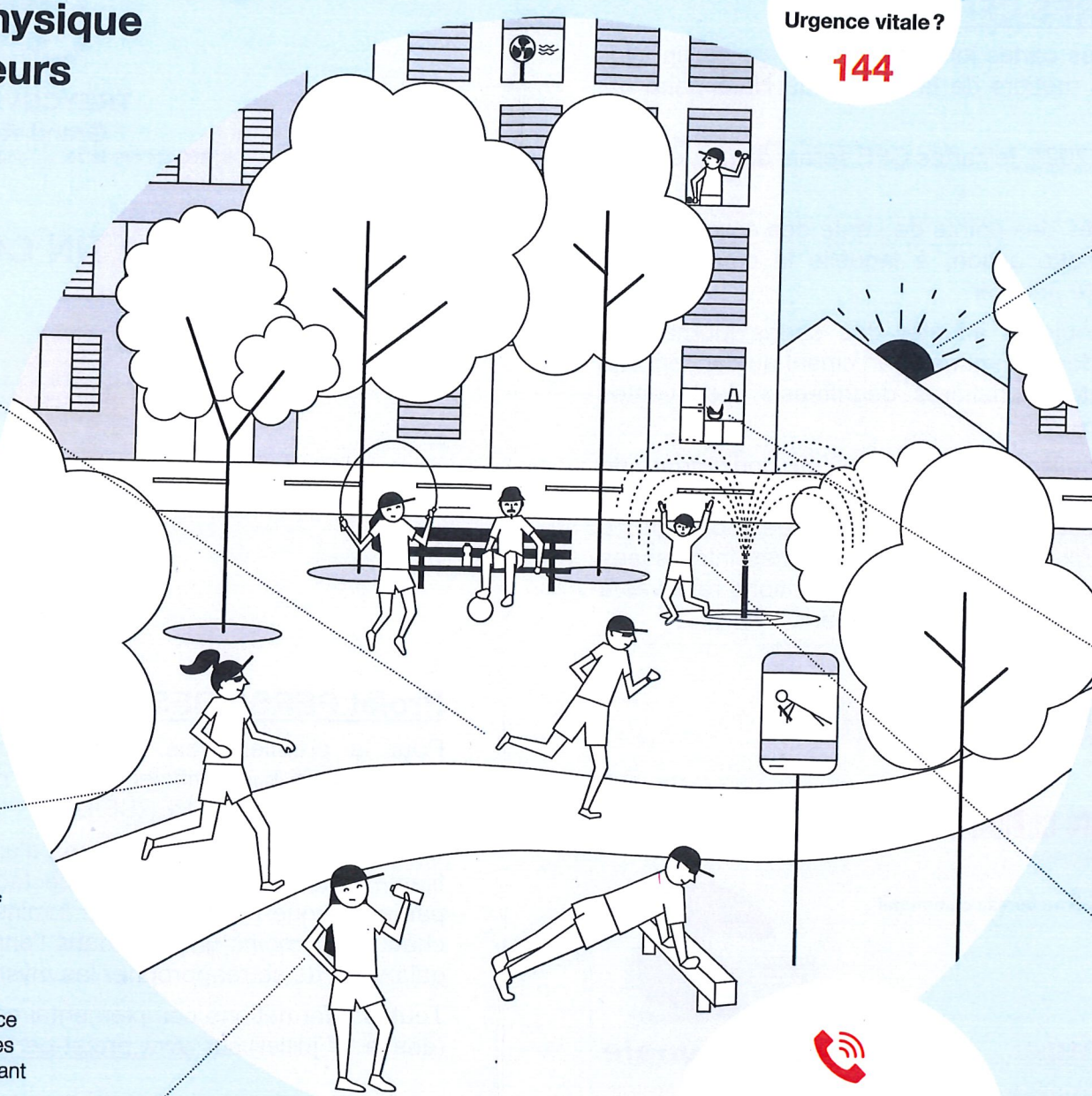
15 minutes avant : 200-300 ml

Pendant : 200-300 ml chaque

15 minutes d'exercice

Après : Reprendre en liquides le poids perdu pendant l'activité

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation



CARTES JOURNALIERES CFF

Dès le 1^{er} septembre 2023, les cartes journalières CFF ne seront plus disponibles c/ Chevalley Les métiers de la terre, Rue Haldimand 85, Yverdon (024 424 11 33).

En effet, à partir du 1^{er} janvier 2024, les cartes CFF seront distribuées par le biais d'un autre canal.

Elles seront disponibles auprès des points de vente des communes et villes suisses participant à cette action, à laquelle la commune de Treycovagnes n'a pas souhaité adhérer.

Malgré tout, vous pourrez toujours acheter des cartes journalières dégriffées Commune auprès des communes participant au concept, via l'application web « shop carte journalières dégriffées ». Les ventes commenceront le 11 décembre 2023.

Sur le site www.cartejournaliere-commune.ch, un indicateur de disponibilité sera mis en ligne, qui indiquera pour les 6 prochains mois et par jour de voyage si des cartes journalières dégriffées sont encore disponibles et si oui, à quel prix ? De plus, les personnes intéressées trouveront sur ce site toutes les informations et dispositions relatives à la carte journalière dégriffée Commune les concernant.

A ne pas oublier

Inscription pour le repas de la Fête nationale

(le 31 juillet 2023 dès 18h30 à la salle du pétrole)

Jusqu'au 19 juillet 2023 au bureau communal



Fermeture de l'administration communale

du lundi 31 juillet au vendredi 18 août 2023

le lundi 4 et le mardi 5 septembre 2023



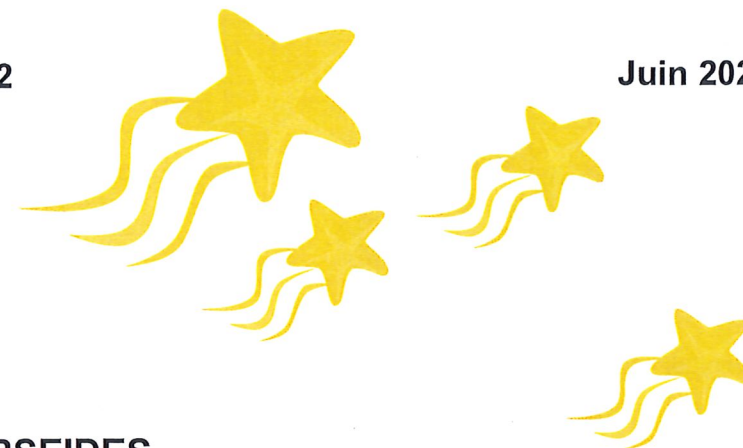
TREYCOVAGNES
Grand-Rue 26

Tél. 024 445 46 70 --- greffe@treycovagnes.ch

BULLETIN COMMUNAL

Numéro 282

Juin 2023



Projet PERSEIDES

Pour la première fois, notre commune s'est engagée à éteindre l'éclairage public artificiel dans la nuit du 12 au 13 août 2023 en s'inscrivant au projet PERSEIDES.

Cette date est celle d'un maxima d'une des plus belles pluies d'étoiles filantes ; les Perséides. Un spectacle malheureusement en grande partie masqué par la pollution lumineuse. L'action vise ainsi à offrir à chacun, au moins une fois dans l'année, la possibilité d'admirer notre galaxie et de se réapproprier les mystères de la nuit.

Toutes informations complémentaires et listes de communes inscrites (dès le 1^{er} juillet) sur www.projet-perseides.org

