



RÉSIDENCE HORIZON

Information – juillet 2025

LA COPRO ET VOUS

CANICULE REFLEX

La chaleur a un effet immédiat sur l'organisme, dès les premières augmentations de température. Les impacts de la chaleur sur la santé ne se limitent pas aux phénomènes extrêmes.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Rafrâchir son habitation

Pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit).

Évitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques.

Si vous ne parvenez pas à rafraîchir votre habitation, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : grands magasins, cinémas, lieux publics...

Bien se désaltérer

◇ buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;

◇ ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;

◇ évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine ;

PARTIES COMMUNES

Les parties communes, sont la première impression que l'on se fait d'un immeuble. Il appartient à chacun de les respecter et de les entretenir pour donner une bonne image de sa résidence. Il est essentiel que chacun en prenne soin, pour se sentir bien chez soi.

Respectez le travail de l'agent de ménage. Si vous êtes à l'origine de salissures involontaires dans les parties communes, nettoyez sans attendre.

Les mégots doivent être jetés dans un cendrier et non par terre, par la fenêtre ou depuis le balcon. Il n'est pas autorisé de fumer dans les parties communes mêmes extérieures.

LE CONSEIL SYNDICAL HORIZON

25-33 rue Elsa Triolet
109-111 rue du Général Malleret-Joinville
94400 Vitry sur Seine
conseilsyndical@residencehorizon.com