

Le risque

Les personnes "à risques"

- < les personnes âgées,
- < les nourrissons et les enfants,
- < les personnes souffrant de troubles de la mémoire, ou du comportement,
- < les personnes suivant un traitement médicamenteux,
- < les personnes souffrant de maladies chroniques,
- < les personnes consommant alcool ou drogue,
- < les personnes ayant présenté des difficultés lors de précédentes vagues de chaleur.

Les conditions de vie ou de travail particulières

- < l'isolement social (personne vivant seule,...),
- < un habitat difficile à rafraîchir,
- < la pratique de sports intenses,
- < un travail physique exigeant,
- < un travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur.

Les réactions à la chaleur

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs :

- < **Enfants / Adultes** : Le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. *Conséquence* : La perte d'eau peut entraîner la déshydratation.
- < **Personnes âgées** : Le corps transpire peu et a du mal à se maintenir à 37°C. *Conséquence* : La température du corps augmente et il y a risque d'hyperthermie ("coup de chaleur").

POUR EN SAVOIR PLUS

CCAS Saint-Aubin-lès-Elbeuf

tél : 02.35.81.96.66.

Canicule Info Service :

tél : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

ou www.sante.gouv.fr/canicule

Carte vigilance Météo France :

Tél : 32 50 (0,34euros / mn) ou www.meteo.fr

Les Symptômes

En cas de fortes chaleurs, certains symptômes doivent vous alerter :

- < grande faiblesse,
- < grande fatigue,
- < étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- < nausées, vomissements,
- < crampes musculaires,
- < température corporelle élevée,
- < soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- < tient des propos incohérents,
- < perd l'équilibre,
- < perd connaissance,
- < et/ou présente des convulsions.

ATTENTION !

il peut s'agir du début d'un coup de chaleur,
c'est une urgence médicale

appelez le 15

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

Premiers secours :

- < transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais, la faire boire et lui enlever ses vêtements,
- < asperger la personne d'eau fraîche, couvrez-là de linges humides et l'éventer.

Dans tous les cas :

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consultez votre médecin traitant ou votre pharmacien.



Plan Extrême Chaleur

*Les bons gestes
Les bons réflexes*

En cas de canicule,
préservez votre santé
et aidez les personnes fragiles
qui vous entourent.

Avant l'été, je me prépare !

< J'évite que la chaleur ne pénètre dans mon logement : je vérifie que **mes volets ferment bien**, que **mes stores fonctionnent bien** et que **mes rideaux isolent bien des rayons du soleil**, surtout dans les pièces en plein soleil.



< Je m'assure du bon fonctionnement de mes appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur... Je me procure, **si cela est possible : un ventilateur**, un rafraîchisseur d'air ou un climatiseur...

< J'achète un **brumisateur**. J'achète une vessie à glace chez mon pharmacien.

< Je vérifie que je possède des **vêtements légers**, amples, de couleur claire et en coton, un éventail, **un chapeau ou une casquette**...



< Je repère **les endroits climatisés ou frais** proches de chez moi (magasins, cinémas, lieux publics, ...).

< Si je prends des médicaments ou si je dois suivre un régime, **je demande conseil à mon médecin** pour savoir ce que je dois faire en cas de forte chaleur. Je vérifie que je possède un thermomètre pour prendre ma température.



< **Si je suis seul(e)** une partie de l'été, **je préviens mes voisins, mon/ma gardien(ne)**. Si je le souhaite, je leur donne mon numéro de téléphone.

< **Je me fais recenser auprès du Centre Communal d'Action Sociale (coupon à-contre)**. Cette démarche d'inscription volontaire et facultative permettra, en cas de canicule, aux services municipaux d'intervenir auprès des personnes sensibles recensées en mairie.



< Je prends un **abonnement de télé-alarme**, en me renseignant auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 02.35.81.96.66.

Pendant la chaleur, je suis prudent(e).

< **Chaque jour, j'écoute** la radio ou je regarde la télévision pour connaître **la météo** et je suis très attentif(ve) aux **conseils donnés**.

< **Je vérifie avec mon médecin** ou mon pharmacien que, malgré la chaleur, **je peux prendre les mêmes médicaments**, surtout si je ressens des **symptômes inhabituels**.

< Je mets en marche mon **ventilateur** ou mon climatiseur.

< Je me rafraîchis avec un linge mouillé, un brumisateur, une vessie à glace... **Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes**... Je prends plusieurs fois par jour une douche ou un bain à une température qui me procure un rafraîchissement.

< **Je bois de l'eau** ou toute autre boisson non alcoolisée (thé, tisane, ...), **même si je n'ai pas soif** et je remplis tous les matins une bouteille d'un litre et demi (1,5 l) d'eau que **je bois par petites quantités, tout au long de la journée**. J'évite les boissons sucrées et celles avec de la caféine. Je mange de préférence **des soupes et des légumes** (sauf en cas de régime spécifique). Je mange des laitages, des fruits, des glaces...

< **En journée**, je me protège de la chaleur en **fermant mes volets, mes fenêtres**, mes stores et/ou mes rideaux **côté soleil**. **La nuit**, j'ouvre les fenêtres et **j'aère dès qu'il fait assez frais**. Je séjourne le plus possible dans **la pièce la plus fraîche**. **J'évite tout effort physique inutile**.

< Si je dois **sortir**, je le fais le **matin** ou en **fin d'après-midi**, **je marche à l'ombre**. Je m'habille légèrement, **je mets un chapeau**. Je vais dans les lieux climatisés proches de chez moi. J'emporte une bouteille d'eau.

< **Si j'ai mal à la tête, si je me sens faible, si j'ai des vertiges, si je pense avoir de la fièvre, j'appelle aussitôt mon médecin**.

IDENTITÉ

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse (étage et code d'entrée) :

.....

.....

Téléphone :

Vivant seul(e) au domicile ? Oui Non

Absence durant l'été :

du au

PERSONNE A PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

MÉDECIN TRAITANT

Nom :

Adresse :

.....

Téléphone :

INTERVENTION D'UNE AIDE EXTÉRIEURE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Je soussigné (é)

accepte d'être recensé(é) dans le cadre du Plan Canicule Départemental.

Date : Signature :

Bulletin d'inscription à renvoyer au

Centre Communal d'Action Sociale

Esplanade de Pattensen - 76410 Saint-Aubin-lès-Elbeuf