

Plan canicule

Le CCAS de Saint-Egrève propose un dispositif de soutien à destination des personnes les plus fragiles afin de réduire le risque d'accidents liés aux fortes chaleurs. N'hésitez pas à vous inscrire ou inscrire vos proches.

Le registre du CCAS

Le CCAS tient un registre canicule pour les personnes âgées ou isolées qui le souhaitent, ressentent le besoin d'être accompagnés ou rassurés.

En cas de fortes chaleurs, des agents du CCAS se rendent régulièrement au domicile des personnes qui auront préalablement fait la démarche de s'inscrire sur ce registre, afin de s'assurer de leur état de santé.

Attention, il est impératif de s'inscrire sur le registre pour bénéficier d'un suivi. Si vous pensez qu'un de vos proches est concerné n'hésitez pas à lui en parler, et à vous renseigner auprès des équipes du CCAS.



Renseignements et inscriptions au registre du CCAS : 04 76 56 53 47

Qu'est-ce que la canicule ?

La canicule est définie comme un niveau de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs. La définition de la canicule repose donc sur deux paramètres : la chaleur et la durée.

La santé peut être en danger quand ces trois conditions sont réunies :

- il fait très chaud,
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu,
- cela dure plusieurs jours.

Quels sont les risques liés à la canicule ?

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période prolongée, sans période de fraîcheur suffisante pour permettre à l'organisme de récupérer, est susceptible d'entraîner de graves complications.

- La chaleur fatigue toujours,
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- quand elle est humide (la sueur ne s'évapore pas) et qu'il n'y a pas de vent (la vapeur d'eau reste comme "collée" à la peau),
- quand la pollution atmosphérique vient ajouter ses effets à ceux de la chaleur.

Conduite à tenir

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.

- **Buvez régulièrement de l'eau** tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Il est recommandé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- **Humidifiez votre corps**, douchez-vous régulièrement et utilisez un ventilateur.
- **Protégez-vous du soleil et de la chaleur** en évitant de sortir aux heures les plus chaudes.
- **Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur**. Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- **Alimentez-vous bien**, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- **Ne consommez pas d'alcool, ni de boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.**
- **Donnez régulièrement de vos nouvelles** à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- **Passez plusieurs heures par jour dans un endroit frais** ou climatisé (supermarchés, cinémas, etc.).
- **Ne sortez pas aux heures les plus chaudes** de la journée (11h-21h).
- **Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage** si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.
- Si vous êtes une personne âgée et que vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants ou si vous êtes témoin des symptômes suivants chez une personne âgée : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête. Contactez le SAMU en appelant le 15.

Dans l'attente des secours, il faut agir rapidement et efficacement : transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements puis l'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

Plateforme canicule

Pour plus d'informations, l'Etat a mis en place une plateforme téléphonique "Canicule Info Services" du lundi au samedi de 8h à 20h, au **0800 06 66 66** (appel gratuit d'un poste fixe).

Numéros utiles :

- 15 : Samu
- 18 : Pompiers
- 112 : Numéro d'urgence unique européen

FORTES
chaleurs

.....

ADOPTEZ

LES BONS GESTES

LES FORTES CHALEURS DOIVENT INVITER CHACUN À LA PLUS GRANDE PRUDENCE POUR EN LIMITER LES RISQUES, EN PARTICULIER LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES

personnes âgées de plus de 65 ans • personnes handicapées ou malades à domicile • personnes dépendantes • femmes enceintes • enfants

QUELQUES CONSEILS SIMPLES

.....

À ADOPTER EN CAS DE FORTES CHALEURS ET/OU DE CANICULE :

1

1
BUVEZ RÉGULIÈREMENT
de l'eau sans attendre
d'avoir soif



2
RAFRAÎCHISSEZ-VOUS
et mouillez-vous le corps
(au moins le visage et les avant
bras) plusieurs fois par jour

3
**MANGEZ EN QUANTITÉ
SUFFISANTE ET NE BUVEZ
PAS D'ALCOOL**



4
**ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES
ET PASSEZ PLUSIEURS HEURES PAR JOUR
DANS UN LIEU FRAIS**
(cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...)

5
**ÉVITEZ LES EFFORTS
PHYSIQUES**



6
MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT FRAIS
fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les
le soir et la nuit s'il fait plus frais

7
**PENSEZ À DONNER RÉGULIÈREMENT
DE VOS NOUVELLES**
à vos proches et, dès que nécessaire,
osez demander de l'aide



8
**Consultez régulièrement le site
de Météo-France pour
VOUS INFORMER**

Si vous connaissez des personnes âgées,
handicapées ou fragiles qui sont isolées,
incitez-les à s'inscrire sur la liste mise à leur
disposition par chaque mairie afin de recevoir de
l'aide de bénévoles, et, pendant une vague de
chaleur, prenez de leurs nouvelles régulièrement.

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66



Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les
autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en
suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementFr,
@place_Beauvau, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus :
www.gouvernement.fr/risques



GOUVERNEMENT.fr



VILLE DE SAINT-ÉGRÈVE
36 av. du Général de Gaulle
38120 SAINT-ÉGREVE
04 76 56 53 00