Plan canicule

A l'approche de l'été et des risques de canicule faites-vous recenser auprès du Centre communal d'Action sociale.



S’inscrire sur le registre communal

Qui peut s'inscrire ?

Un registre est ouvert au CCAS pour les personnes de plus de 60 ans et les personnes handicapées quel que soit leur âge.
Tous les ans, à l’approche de l'été, la mairie met en place un dispositif de prévention canicule pour venir en aide, au besoin, aux personnes inscrites sur ce registre.

N’hésitez pas à vous inscrire ou à recenser des personnes isolées et fragilisées de votre entourage - amis, voisins, famille - sur le registre communal.

Les inscriptions se font tout au long de l'année (à leur demande ou requête d'un tiers) sur la base du volontariat. Toute confidentialité est garantie. Les informations du registre sont strictement confidentielles et protégées conformément aux règles de recueil informatisé des données personnelles.

Pourquoi s'inscrire ?

Le recensement permet d’organiser une action d’accompagnement des personnes concernées en lien avec l’ensemble des organismes sociaux du territoire. Les personnes recensées seront contactées par les agents du CCAS chargés de veiller à leur sécurité, santé et bien-être.

Le CCAS fera la liaison entre la personne et le service susceptible de répondre à la sollicitation. Il proposera des appels téléphoniques réguliers ou des visites à domicile si la situation le nécessite et apportera conseils et assistance.

Comment s'inscrire ?

Formulaire en ligne

Les niveaux d'alerte progressifs

■ Niveau 1 - veille saisonnière
Vigilance verte, ce niveau est activé automatiquement du 1er juin au 31 août de chaque année.

■ Niveau 2 - avertissement chaleur
Vigilance jaune, c'est une phase de veille renforcée permettant aux différents services de se préparer à une montée en charge en vue d’un éventuel passage au niveau supérieur

■ Niveau 3 - alerte canicule
Vigilance orange prend en compte, la situation locale (niveau de pollution, facteurs populationnels de type grands rassemblements, etc.) et les indicateurs sanitaires en lien avec les Agences Régionales de Santé (ARS). A ce niveau, des actions de prévention et de gestion sont mises en place par les services publics et les acteurs territoriaux de façon adaptée à l'intensité et à la durée du phénomène

■ Niveau 4 - mobilisation maximale
Vigilance rouge, canicule avérée exceptionnelle, très intense et durable.

Quelques gestes à adopter

- **Restez au frais**. Si votre logement ne peut pas être rafraîchi, la Maison des seniors dispose d'une grande salle climatisée sur simple appel téléphonique pour prévenir de votre venue au : 01 30 90 17 63
ou repérez les lieux climatisés ou frais près de chez vous et passez-y les heures les plus chaudes : grande surface, cinéma, bibliothèque, musée...
- **Hydratez-vous** : buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif. Évitez les boissons sucrées et les boissons alcoolisées. Mouillez-vous le corps ou prenez des douches fraîches.
- **Portez des vêtements légers** qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples et de couleur claire.
- **Faites des repas légers et fractionnés**. Préférez les fruits et légumes crus et les plats froids.
- **Préférez des activités sans efforts** et évitez les activités physiques intenses : sport, jardinage, bricolage...
- **Redoublez de prudence** si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments, ils peuvent aggraver les effets de la chaleur.
- **Appelez vos proches**, amis ou voisins : ne restez pas isolé.
- **Repérez les signaux** devant déclencher des actions adaptées ou l'alerte : bouffée de sueur en buvant un verre d'eau ; pas d'urine depuis 5 heures environ ou urines foncées ; crampes ; fatigue, faiblesse ; maux de tête ; température supérieure à 39°C. C
- En cas de malaise, **appelez le 15.**

Comment garder son logement frais ?

Voici quelques recommandations pour maintenir votre logement au frais :

- Dans la journée, **fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin**. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez **pendre un linge humide** devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- **Ouvrez les fenêtres la nuit** et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- **Utilisez ventilateurs et brumisateurs**. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur.
- **Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur** : plaques chauffantes, four...





Liens utiles

Inscription en ligne