

Comment affronter la canicule

Protégez-vous de la chaleur

- Évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, rester à l'ombre
- Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire
- Emportez avec vous une bouteille d'eau
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez les, la nuit en provoquant des courants d'air.

Rafrâchissez-vous

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Buvez et continuez à manger

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit, eau gélifiée...
- Ne consommez pas d'alcool
- Respectez la chaîne du froid
- Mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf cas de diarrhée)

Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien

- Surtout si vous prenez des médicaments, ou si ressentez des symptômes inhabituels.

N'hésitez pas à aider et à vous faire aider

- Demandez de l'aide à un parent, un voisin, votre aide ménagère si la chaleur vous met mal à l'aise
- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

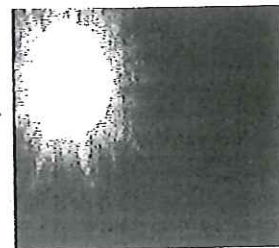
Informez-vous

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de météo France

PLAN CANICULE 2015

Sommaire :

- Fiche 1 5 conseils pour prévenir les risques
- Fiche 2 Prévention « canicule santé en danger »
- Fiche 3 la conduite à tenir « comment affronter la canicule »
- Fiche 4 conduite à tenir, des les premiers signes d'alerte de la déshydratation



FICHE 1 CONSEILS POUR PREVENIR LES RISQUES

1) BUVEZ

Fréquemment et abondamment (au moins 1.5 litre par jour, même si vous n'avez pas soif)

2) ÉVITEZ DE SORTIR

Aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique, maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)

3) RA Fraîchissez-vous

Le corps plusieurs fois par jour (douches, bains, brumisateurs ou gant de toilette mouillé, sans vous sécher)

4) PASSEZ SI POSSIBLE 2 à 3 HEURES PAR JOUR DANS UN ENDROIT FRAIS (cinéma, bibliothèques municipales, supermarchés...)

5) AIDEZ LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES ET DEMANDEZ DE L'AIDE (notamment auprès de votre mairie)

FICHE 2 PREVENTION « CANICULE SANTE EN DANGER »

1) Que Risque t-on quand il fait très chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme.

On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certain symptôme doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du bas ventre...

Plus grave, un épuisement peut se traduire par des vomissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

2) Ce qu'il faut faire

Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures, se rafraîchir et se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau, des jus de fruits... Consultez un médecin si ces symptômes s'aggravent ou durent.

3) Le coup de chaleur

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle
- Une peau chaude, rouge et sèche
- Des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- Une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

4) Attention ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de Mort.

Appelez immédiatement les secours en composant le 15

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez lui des linges humides et faites des courants d'air.

PLAN CANICULE

FICHE 3 LA CONDUITE A TENIR : COMMENT AFFRONTER LA CANICULE

PROTEGEZ VOUS DE LA CHALEUR

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, rester à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez les la nuit, en provoquant des courants d'air.

RAFRAICHISSEZ-VOUS

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... A proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

BUVEZ ET CONTINUEZ A MANGER

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit, eau gélifiée...
- Ne consommez pas d'alcool.
- Respectez la chaîne du froid.
- Mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf cas de diarrhée).

DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN, VOTRE PHARMACIEN

- Surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

N'HESITEZ PAS A AIDER ET A VOUS FAIRE AIDER

- Demandez de l'aide à un parent, un voisin, votre aide ménagère si la chaleur vous ménagère si la chaleur vous met mal à l'aise.
- Informez vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez les à manger et à boire.

INFORMEZ VOUS

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de météo France.

FICHE 4 CONDUITE A TENIR, DES LES PREMIERS SIGNES D'ALERTE DE LA DESHYDRATATION

1. Possibilité pour les personnes déshydratées ayant des problèmes de déglutition d'utiliser de l'eau gélifiée
2. Penser à utiliser tous les aliments riches en eau. (crudités, laitages, fruits)
3. Saler légèrement le plat (le salée permet de garder de l'eau)
4. Utiliser les ventilateurs en mettant à un mètre devant une bassine d'eau + glaçons (ventile de l'aire humide)
5. Fermeture des fenêtres, volets et rideaux dès le matin, avant le lever du soleil sur les façades exposées.
6. Aération des pièces la nuit, une fois l'atmosphère rafraîchie après 23 h
7. Arrosage des façades et terrasses exposées au soleil (fermer les fenêtres)
8. Etre vigilant par rapport à l'habillement : vêtements amples, manches courtes décolletés...

