

CCAS

Centre Communal d'Action Sociale



Conseils pratiques et recensement des personnes fragilisées par la canicule

décret du 1^{er} septembre 2004



Centre communal d'action sociale

Square Deleuil - 13120 Gardanne

Tél. 04 42 65 79 10 - 07 61 59 69 52

Votre 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 depuis plusieurs jours.

Formulaire à remplir,
à découper et à retourner au
Centre communal d'action sociale

PRÉVENTION CANICULE

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Coordonnées du service
intervenant à domicile :

.....

Téléphone de la personne à joindre
en cas d'urgence :

.....

Fait à Gardanne le :

Coordonnées
de la personne déclarante

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Comprendre

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



Chez les personnes âgées, le corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C



La température de votre corps peut alors augmenter et c'est à ce moment-là que vous risquez le coup de chaleur



Chez les enfants et les adultes, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...



il perd de l'eau et vous risquez la déshydratation

Se rafraîchir en toute sécurité

Brumisateurs

- Utiliser un brumisateur seul.
- Utiliser un brumisateur et un ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes.
- Utiliser un brumisateur et un ventilateur dans les espaces clos si vous êtes seul(e) dans la pièce.

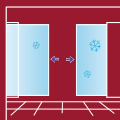
Agir

Personne âgée

Éviter de sortir aux heures les plus chaudes



Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé



Maintenir son logement à l'abri de la chaleur en ouvrant volets et fenêtres la nuit,



en croisant les volets le jour

Enfant et adulte

Ne pas faire d'efforts physiques intenses



Ne pas rester en plein soleil



Maintenir son logement à l'abri de la chaleur



Limitier les efforts physiques.

Se mouiller la peau à l'aide d'un brumisateur ou d'un linge.



Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)



Boire environ 1,5 l d'eau par jour et ne pas consommer d'alcool



Donner des nouvelles à son entourage

Demander conseil à son médecin traitant ou à son pharmacien en cas de traitement particulier.

Boire beaucoup d'eau et ne pas consommer d'alcool



Au travail, rester vigilant pour ses collègues et soi-même



Prendre des nouvelles de son entourage



Ventilation mécanique (VMC)

- Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (filtres HEPA).
- Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement.
- Arrêter ou réduire le mode de recyclage de l'air.

Ventilateur

- À utiliser au domicile, en l'absence de malade.

- À utiliser seul(e) dans une pièce en dehors de votre domicile.
- À exclure dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malade.

Climatisation

- Nettoyer et entretenir régulièrement les installations.
- Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (filtres HEPA) et correctement entretenus.

Ne restez pas seul(e) face à la canicule

Si vous êtes une personne isolée, âgée ou handicapée, pensez à vous faire inscrire sur le registre du CCAS de Gardanne. Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Toute personne isolée peut s'inscrire

- Les personnes âgées de 65 ans et plus
- Les personnes de plus de 60 ans et reconnues inaptes au travail
- Les personnes adultes handicapées

La demande d'inscription est une demande volontaire et facultative

- De la personne concernée
- Du tuteur ou du représentant légal
- D'un tiers (parent, voisin, médecin traitant, CCAS, services de soins, service d'aide à domicile...) au cas par cas, avec l'accord de la personne concernée

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France sur www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

Composez le **0800 06 66 66** (appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe)



ATTENTION CANICULE

Boire de l'eau



Rester au frais

Éviter l'alcool



Manger en quantité suffisante



Fermer les volets et fenêtres le jour, aérer la nuit



Mouiller son corps



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Continuez à respecter les gestes barrières contre la Covid-19

Laver ses mains régulièrement



Porter un masque



Respecter une distance d'un mètre

