

Le CCAS VOUS informe



Risque canicule

La canicule, comme le grand froid, constitue un danger pour la santé de tous : elle peut notamment entraîner des accidents graves et aggraver des maladies préexistantes.



QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUE ?

- Les seniors de plus de 65 ans
- Les nourrissons et les enfants, notamment les moins de 4 ans
- Les travailleurs manuels, travaillant notamment à l'extérieur (BTP, maçons, etc.).

Sont également susceptibles d'être plus à risque en période de canicule les personnes:

- confinées au lit ou au fauteuil
- souffrant de troubles mentaux (démences), de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou de pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne
- sous traitement médicamenteux au long cours ou prenant certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur
- souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur
- en situation de grande précarité, ou non conscientes du danger

Canicule 5 conseils pour prévenir les risques

1 Buvez fréquemment et abondamment
(au moins 1,5 litre d'eau 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 Rafraîchissez-vous et mouillez-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

(cinémas, bibliothèques municipales, supermarchés...)



5 Aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide

(notamment auprès de votre mairie)



COMMENT PROTÉGER SON HABITATION ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que son domicile est conçu pour faire face à une élévation de la chaleur :

- Bonne isolation thermique des plafonds, des murs, des baies vitrées
- Volets extérieurs utilisables, stores en état de marche
- Si pas d'isolation possible, prévoir une solution de secours : famille, amis...
- Prévoir un système permettant de placer un linge humide devant les fenêtres (fil et pinces à linge).
- Ventilateur à piles ET ventilateur branché sur secteur (voire climatiseur) ou, au moins, un éventail.
- Pain de glace ou sac de glaçons.
- S'assurer qu'on dispose de matériel permettant de se rafraîchir : brumisateur ...

Pendant une vague de chaleur

- Baisser les stores en journée et les relever après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air. Dans la journée, maintenir fermés persiennes et vitrages exposés au soleil (leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce).
- Ouvrir les fenêtres côté ombragé, pour favoriser les courants d'air, et y suspendre une serviette humide pour refroidir l'atmosphère.
- Le soir, ouvrir fenêtres, persiennes et vitres quand le soleil est couché ET que la température extérieure a baissé. Dans la mesure du possible, laisser les fenêtres ouvertes la nuit.

COMMENT SE PROTÉGER ?

- Maintenir le corps frais : Habits amples, légers, clairs; Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- Boire régulièrement sans attendre la soif. (eau, fruits pressés éventuellement; jamais d'alcool; éviter sodas et autres boissons sucrées. Éviter les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- Utiliser simultanément ventilateur et brumisateur: brumiser la peau puis ventiler; se doucher à l'eau fraîche (mais pas froide)
- Si l'habitation ne peut pas être rafraîchie : prévoir de passer plusieurs heures par jour, dans un endroit frais, proche de son domicile et repéré à l'avance
- Dans tous les cas, respecter si possible l'heure de la sieste
- Pendant les heures les plus chaudes, se reposer, dans un lieu frais.
- **Alimentation** : Préférer les fruits et légumes crus et les plats froids. Si une cuisson est nécessaire, opter pour celle qui peut être effectuée hors de toute surveillance afin de ne pas être en contact avec une source de chaleur (ex au four).
- **Limiter au maximum son activité physique** : sport, jardinage, bricolage; Reporter ce qui est urgent aux heures fraîches, Si une activité est obligatoire : jamais au soleil; mouiller son t-shirt et sa casquette avant de les enfiler, les laisser sécher sur la peau et renouveler le procédé, ou s'asperger d'eau, régulièrement.





**CES SIGNAUX SIGNIFIENT
QUE LA PRÉVENTION EST
INSUFFISANTE:**

	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5h environ /Urines foncées	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Bien-être général en se passant les avant bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau



**CES SIGNAUX SIGNIFIENT
QUE L'ORGANISME COM-
MENCE À SOUFFRIR DE LA
CHALEUR**

	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	Cesser toute activité pendant plusieurs heures; Se reposer dans un endroit frais; Boire; Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Épuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	Se mettre dans un lieu frais; Boire; Appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Insolation = forme mineure de coup de chaleur	Se mettre dans un lieu frais; S'asperger d'eau et ventiler. Si possible bain frais (non froid); Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras; Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent
Soif intense accompagnée d'au moins 1 des signes suivants : sécheresse de la peau et des muqueuses, perte de poids supérieure ou égale à 5 %*, fatigue extrême, vertiges, somnolence, perte de connaissance. *ex: environ perte d'environ 3kg pour 60kg	Déshydratation grave	APPELER LE 15; En attendant les secours :Placer la personne au frais, Si pas de troubles de conscience la faire boire
Un des signes suivants: Température supérieure à 39°C, Maux de tête violents, Nausées vomissements, Propos incohérents, Perte de connaissance, Convulsions	Coup de chaleur Il peut survenir dès le premier jour de chaleur	APPELER LE 15; En attendant les secours :Placer le sujet au frais, lui enlever ses vêtements, L'asperger d'eau, créer un courant d'air au plus près possible de la personne. Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras.

LE PLAN NATIONAL CANICULE compte 4 niveaux; le vert et le jaune correspondent à de la veille, saisonnière ou renforcée; les niveaux orange et rouge invitent à une vigilance plus importante.

NIVEAU ORANGE

NIVEAU ROUGE

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées. Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur. Veillez aussi sur les enfants.

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

LE DÉCLENCHEMENT DU PLAN CANICULE ACTIVE

0 800 06 66 66

LA PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE NATIONALE : (appel gratuit depuis un poste fixe)

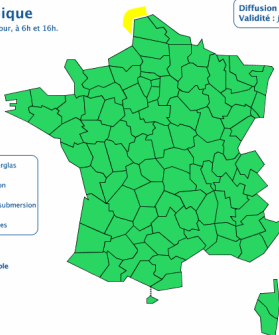
Vigilance météorologique

La carte est actualisée au moins 2 fois par jour, à 6h et 16h.

- Une vigilance absolue s'impose des phénomènes dangereux d'intensité exceptionnelle sont prévus...
- Soyez très vigilant, des phénomènes dangereux sont prévus...
- Soyez attentif si vous pratiquez des activités sensibles au risque météorologique...
- Pas de vigilance particulière.

- ☁ Vent violent
- ☁ Neige-verglas
- ☁ Pluie-inondation
- ☁ Inondation
- ☁ Orages
- ☁ Vagues-submersion
- ☁ Avalanches

Les vigilances pluie-inondation et inondation sont élaborées avec le réseau Vigicrues du Ministère du Développement durable



Diffusion : le lundi 18 mai 2015 à 06h00
Validité : jusqu'au mardi 19 mai 2015 à 06h00

METEO FRANCE
Toujours un temps d'avance

La carte de vigilance est en ligne sur vigilance.meteofrance.com et www.pechabou.fr > Vivre à Pechabou > Plan communal de sauvegarde

Copyright Météo-France

La « canicule » désigne un épisode de température élevée, de jour comme de nuit, sur une période prolongée. Chez nous, cela correspond globalement à une température qui ne descend pas la nuit en dessous de 20°C et atteint ou dépasse en journée 35°C. Plus spécifiquement, on parle de canicule lorsque un niveau de forte chaleur est atteint le jour et la nuit pendant au moins 3 jours consécutifs.



Le saviez-vous?

Les seniors et les personnes fragilisées de la commune peuvent se faire recenser en mairie et bénéficier d'un suivi en cas de canicule