

CANICULE

PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE DÉPARTEMENTAL

Pensez à vous faire inscrire sur le registre des personnes vulnérables.

Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département en cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les maires sont tenus de recenser à titre préventif, et à leur demande, les personnes âgées et les personnes handicapées isolées à leur domicile.

Conformément aux dispositions légales, la Commune d'Eulmont met en place un registre nominatif dont la vocation est de favoriser l'intervention des services sociaux et sanitaires particulièrement auprès des personnes vulnérables, en période de canicule mais aussi de grand froid. La tenue de ce registre est assurée par le Centre Communal d'Action sociale.

Le plan canicule s'articule autour de 3 axes principaux :

- L'information sur les précautions à prendre en cas de fortes chaleurs.
- La gestion du registre des personnes fragiles isolées.
- La mobilisation des services et l'intervention des élus du CCAS en cas d'alerte canicule.

Qui peut figurer sur le registre ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus, résidant à leur domicile
- Les personnes âgées de plus de 60 ans bénéficiant d'une aide à domicile
- Les personnes adultes handicapées bénéficiant d'un des avantages prévus au titre IV du livre II du code de l'action sociale et des familles (aide à domicile, allocation d'aide sociale, carte d'invalidité....) ou d'une pension d'invalidité.

Qui peut procéder à l'enregistrement ?

- La personne elle-même
- Son représentant légal
- un tiers (proche, médecin, infirmiers, services d'aides à la personne...)

Comment s'inscrire sur le registre ?

Un formulaire Plan d'alerte et d'urgence départemental est à votre disposition à la Mairie ou en cliquant [ici](#)

Un accusé de réception d'inscription vous sera adressé sous huit jours.

Toute confidentialité est garantie. La gestion du registre est destinée aux seules fins de communication à Monsieur le Préfet dans le cadre du Plan d'Alerte et d'Urgence Départemental.

Les personnes figurant sur le registre disposent d'un droit d'accès et de rectification des informations les concernant et peuvent demander leur radiation à tout moment.

Conseils préventifs en cas de chaleur accablante

- Boire de l'eau fréquemment,
- éviter de sortir aux heures les plus chaudes,
- porter un chapeau et des vêtements légers en cas de sortie,
- fermer portes et fenêtres pendant la journée et les ouvrir la nuit pour garder la fraîcheur,
- hydrater sa peau plusieurs fois par jour (douche, brumisateurs...)
- et enfin rester à l'abri dans un endroit frais.

Voir document PREVENTION santé publique ci-dessous

Infos pratiques :

Mairie d'Eulmont 03 83 22 83 34 www.eulmont.fr

<http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaieurs-extremes>

Numéro vert Canicule (n° gratuit depuis un poste fixe): 0800 06 66 66 du 1^{er} juin au 31 août

samu : 15

pompier : 18

<http://www.meteo.fr/>

PREVENTION SANTE

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans notre région.

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur

CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DÈS LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

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.

En cas de grossesse, la protection contre la chaleur, une bonne hydratation et l'humidification/ventilation de la peau sont particulièrement importantes

- La chaleur peut aggraver des maladies préexistantes.
- Les médicaments peuvent aggraver les effets de la chaleur

Ces problèmes doivent être abordés avec votre médecin traitant et votre pharmacien avant l'été.

1) Avant l'été : c'est le moment de se préparer, pour que tout se passe bien !

a. Faire deux listes : SUR QUI POURRAI –JE COMPTER ? QUI POURRAI –JE AIDER ?

Ne pas oublier les coordonnées des personnes ainsi repérées

b. Si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez les à s'inscrire sur la liste de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévoles pendant une vague de chaleur.

c. Que faut faire pour se protéger et protéger son lieu de vie ? Savoir au moins à qui demander conseil (pharmacie, médecin, mairie, médias...)

d. Faire une liste des lieux climatisés (ou frais) où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : grande surface, cinéma, musée, église...

Constituer sa trousse réunissant le matériel nécessaire pour lutter contre la chaleur :

(«trousse canicule») : brumisateurs, ventilateurs et thermomètre médical (non frontal)

f. S'organiser afin d'ÉVITER DE RESTER ISOLÉ

g. Apprendre quels sont les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin

h. En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant quelles sont les précautions complémentaires à prendre avant l'été (adaptation de doses, arrêt du traitement ?).

1) Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien !

a. Appeler ses voisins et ses amis : ne pas rester isolé

b. Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps

c. Protéger son habitation contre la chaleur.

Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible

d. Éviter les efforts aux heures les plus chaudes

e. Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter (chez soi et chez les autres).

Haut Conseil de la santé publique

La chaleur est surtout pénible :

- quand le corps ne s'est pas encore adapté (au début de la vague de chaleur),
- quand elle dure plusieurs jours, surtout si la température reste élevée la nuit,
- 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.

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.

Pendant une vague de chaleur

Optimisation de la gestion des fenêtres en vue de se protéger du soleil et de la chaleur

Les stores seront :

- baissés pendant toute leur exposition au soleil.
- relevés après le coucher du soleil pour faciliter le passage de l'air.

Dans la journée, persiennes et vitrages seront :

- maintenus fermés du côté du soleil. Leur double obstacle limite l'entrée de la chaleur dans la pièce.
- ouverts du côté ombragé si cela permet la réalisation de courants d'air. Dans ce cas, pendre une serviette humide pour que l'évaporation refroidisse l'atmosphère.

S'il n'est pas possible de faire des courants d'air avec les seules fenêtres à l'ombre, les maintenir fermées. Si l'habitation a des expositions multiples, il faudra faire tourner ouverture et fermeture des fenêtres en suivant le soleil.

Le soir, les dernières fenêtres fermées (persiennes et vitres) seront ouvertes, quand le soleil sera couché ET que la température extérieure aura baissé.

La nuit, on laissera ouvertes, dans la mesure du possible, vitres et persiennes.

On les coince pour faciliter les courants d'air. Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire :

- continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit
- Les adultes et enfants souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires (notamment l'asthme) sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique.

En cas d'alerte à la pollution atmosphérique

- les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis
- consulter rapidement en cas de gêne respiratoire inhabituelle.

Refroidir les pièces, par évaporation d'eau

- Pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte (de préférence une serviette de bain)
- Remouiller le linge dès qu'il est sec
- Placer un pain de glace ou un sac de glaçons dans un courant d'air (devant un ventilateur).
- Verser régulièrement un seau d'eau, si possible, le soir après le coucher du soleil, sur une terrasse, un balcon ou un appui de fenêtre.

Haut Conseil de la santé publique

COMMENT SE PROTÉGER ?

Avant une vague de chaleur

S'assurer que l'on dispose du matériel nécessaire : brumisateur manuel ou à piles

Pendant une vague de chaleur

Maintenir le corps frais

- 1) Habits amples, légers, clairs - Préférer le coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration
- 2) Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif : de l'eau essentiellement, des fruits pressés éventuellement. Jamais d'alcool. Eviter sodas et autres boissons sucrées. Eviter les boissons à forte teneur en caféine (diurétiques)
- 3) Utilisation de ventilateur et brumisateur
L'usage simultané est le plus efficace : brumiser d'abord les parties découvertes puis ventiler les parties mouillées avec le ventilateur manuel. A répéter autant de fois qu'on le veut, dès qu'on est sec.
- 4) Utilisation répétée des douches fraîches (mais pas froides)
- 5) 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.
- 6) 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).

Limitez au maximum votre activité physique

- Proscrire tout effort (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.
- On peut aussi s'asperger d'eau, régulièrement, si l'on est obligé de travailler.

Garder des relations sociales régulières

- Appeler les membres de sa famille au téléphone
- Demander l'aide de ses voisins
- Proposer son aide aux plus fragiles : soyons solidaires face à une menace collective

Haut Conseil de la santé publique

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ET QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION DE CEUX-CI ?

- Ils signifient que la prévention est insuffisante :

Signal	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 5 heures environ/Urines foncées	Déshydratation	
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

APPELEZ EGALEMENT VOS PROCHEs, qui , dans les mêmes conditions, sont peut-être déjà en danger !

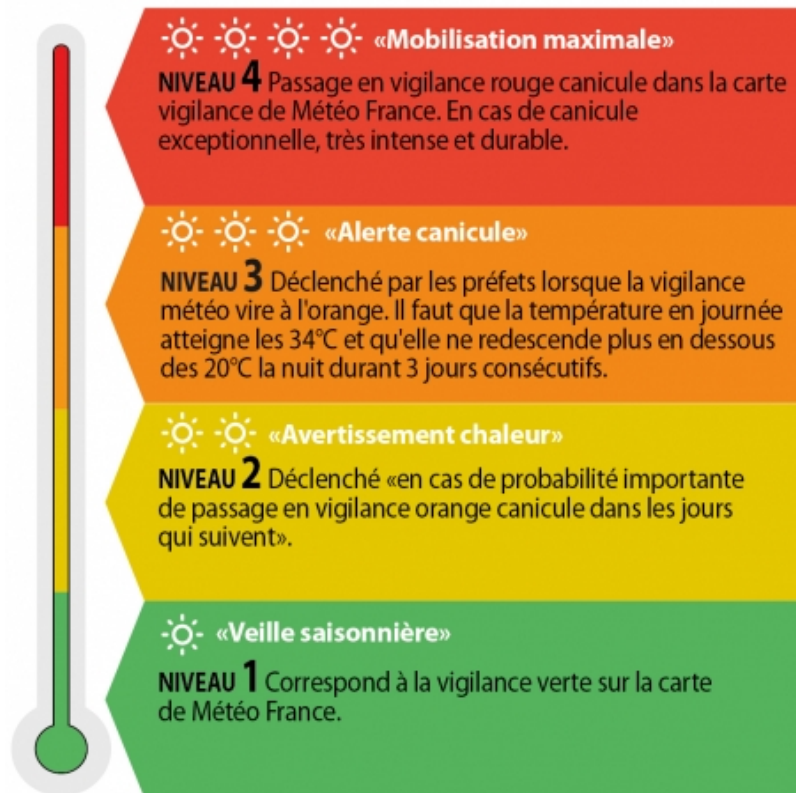
- L'organisme commence à souffrir de la chaleur :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> · 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.
		<ul style="list-style-type: none"> · Se mettre dans un lieu frais

Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Epuisement dû à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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

Haut Conseil de la santé publique

Les 4 niveaux du plan canicule



À partir du niveau 3



- Les personnes âgées sont regroupées dans des pièces fraîches, le personnel veille à leur hydratation.

Source : ministère de la Santé



- Les personnes âgées et handicapées isolées à domicile sont visitées par les communes.



- Des messages de prévention sont diffusés dans les médias locaux.

Idé

PLAN CANICULE 2015

**DEMANDE INDIVIDUELLE D'INSCRIPTION D'ENREGISTREMENT SUR LE REGISTRE COMMUNAL
DU PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE DEPARTEMENTAL**

Formulaire à retourner au Centre Communal d'Action Sociale Mairie d'Eulmont

NOM :Prénom

Adresse :

Téléphone :

Date de naissance :

Coordonnées du médecin traitant : tel. :

Coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence : tel. :

Je déclare bénéficiaire de l'intervention

d'un service d'aide à domicile

d'un service de soins infirmiers à domicile

d'un autre service

♦ Je sollicite mon inscription sur le registre des personnes à contacter en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence consécutif à une situation de risques exceptionnels, climatiques ou autres en qualité de personne âgée de 65 ans et plus

en qualité de personne âgée de plus de 60 ans, reconnue inapte au travail

en qualité de personne handicapée

♦ Je suis informé(e) que cette inscription est facultative et que ma radiation peut être effectuée à tout moment sur simple demande de ma part.

♦ J'atteste sur l'honneur l'exactitude des informations communiquées dans la présente demande.

♦ Je suis informé(e) qu'il m'appartient de signaler aux services municipaux toute modification concernant ces informations, aux fins de mettre à jour les données permettant de me contacter en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

Fait à Eulmont, le

Signature

PLAN CANICULE 2015

**DEMANDE D'INSCRIPTION D'ENREGISTREMENT PAR UN TIERS SUR LE REGISTRE COMMUNAL
DU PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE DEPARTEMENTAL**

Formulaire à retourner au Centre Communal d'Action Sociale Mairie d'Eulmont

Je soussigné(e) NOM :Prénom

Agissant en qualité de représentant légal :

Service d'aide ou de soins infirmiers à domicile :

Médecin traitant :

Autre :

sollicite l'inscription sur le registre des personnes à contacter en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence consécutif à une situation de risques exceptionnels, climatiques ou autres de

NOM :Prénom

Adresse :

Téléphone :

Date de naissance :

Coordonnées du médecin traitant : tel. :

Coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence : tel. :

en qualité de personne âgée de 65 ans et plus

en qualité de personne âgée de plus de 60 ans, reconnue inapte au travail

en qualité de personne handicapée

Mme/M bénéficie de l'intervention

d'un service d'aide à domicile

d'un service de soins infirmiers à domicile

d'un autre service

J'atteste sur l'honneur l'exactitude des informations communiquées dans la présente demande.

Fait à Eulmont, le

Signature