

# Le plan canicule : c'est maintenant !

## Veiller sur chacun

Le plan national canicule se déclenche chaque année le 1<sup>er</sup> juin jusqu'au 15 septembre. Pour faciliter l'assistance aux personnes, les mairies ont l'obligation de constituer un registre nominatif.

Les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes de 60 ans en situation de handicap, sont ainsi, invitées à s'inscrire sur le plan canicule. Cette inscription (facultative) permet d'être identifiées en cas de fortes chaleurs persistantes, notamment pour les personnes isolées.

*N'hésitez pas à demander le formulaire, le compléter et le renvoyer, auprès de votre mairie ou au CIAS.*

Le CIAS gère le plan canicule en lien avec les communes et propose le service « p'tit plus ». Il s'agit d'un appel téléphonique régulier au cours de l'été pour vérifier que tout va bien.

## Prévenir les risques

Lors de vague de chaleur la personne âgée peut être vulnérable. Il convient d'agir efficacement pour éviter l'apparition de troubles sérieux.

En plus de la fragilité liée aux maladies chroniques, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une capacité plus réduite d'adaptation à la chaleur. Elle se caractérise par une réduction :

- de la perception de la chaleur,
- des capacités de transpiration,
- la sensation de soif.



La santé de tout individu, est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle. La chaleur fatigue toujours et peut entraîner des accidents graves comme la déshydratation ou le coup de chaleur

La situation sanitaire actuelle constitue un facteur aggravant dans la vigilance canicule, les populations vulnérables sont en partie les mêmes pour la COVID-19 que pour les fortes chaleurs.

## Préparer en amont pour que tout se passe bien

- Faire la liste des personnes sur qui l'on peut compter, et noter leurs coordonnées.
- Connaître les lieux où se rafraîchir près de chez soi et ouverts en été : résidence autonomie, grande surface, cinéma, Musée, Eglise.
- Acheter un brumisateur, un ventilateur si le domicile est mal isolé.
- En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux régulier, demander à son médecin traitant les précautions à prendre.
- Apprendre quels sont les signaux devant déclencher l'alerte et les gestes à faire si besoin.

## Agir lors d'une vague de chaleur

- Appeler ses voisins et ses amis et ne pas rester isolé.
- Penser à aider ses proches, surtout ceux qui ne demande pas de l'aide à temps.
- Eviter les efforts aux heures les plus chaudes.
- Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter.

## Adopter les bons reflexes

Pendant une vague de chaleur, il faut maintenir le plus possible le corps frais avec des habits amples, légers, clairs, de préférence en coton, qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration.

Il faut boire régulièrement de l'eau essentiellement ou des fruits pressés sans attendre d'avoir soif. Eviter sodas et autres boissons sucrées, ainsi que le café ou le thé et les boissons alcoolisées. De préférence, manger des fruits et légumes crus et les plats froids.

Un brumisateur permet de rafraichir le visage, les bras et les jambes. Des douches fraîches (pas froides) apportent également un peu de bien-être.

Il convient également de 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.

Dans la journée, volets et fenêtres seront maintenus fermés du côté du soleil. Si la maison le permet, faire des courants d'air avec les fenêtres à l'ombre. Le soir, les fenêtres seront ouvertes, quand le soleil sera couché **ET** que la température extérieure aura baissé. La nuit, on laissera ouverts, dans la mesure du possible, fenêtres / volets pour faciliter les courants d'air.

## Comprendre les différents types épisodes de chaleur

- Le niveau 1 « *veille saisonnière* » correspond au niveau de *vigilance verte* canicule de la carte de vigilance de Météo-France.
- Le niveau 2 « *avertissement chaleur* » coïncide au niveau de *vigilance jaune* canicule en cas de pic de chaleur temporaire sur un ou deux jours, de période de fortes chaleurs sans atteindre les seuils d'alerte ou de probabilité importante de passage en vigilance orange canicule dans les jours



- qui suivent.
- Le niveau 3 « *alerte canicule* » déclenché par les préfets de département, en lien avec les Agences régionales de santé, sur la base du passage en *vigilance orange* canicule.
- Le niveau 4 « *mobilisation maximale* » correspond au passage en *vigilance rouge* lors de canicule avérée d'intensité exceptionnelle, avec ou pas d'effets collatéraux majeurs dans des secteurs d'importance vitale (sécheresse, approvisionnement en eau potable, saturation des hôpitaux ou des pompes funèbres, etc.).



## ATTENTION CANICULE



### Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches

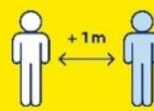
#### Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule