

Plan national canicule

Le service des Solidarités organise chaque année, auprès des publics fragilisés, une action de veille et de prévention en cas de fortes chaleurs.

Attention, l'inscription n'est pas automatique, les personnes vulnérables de 65 ans ou plus, domiciliées dans la ville ont la possibilité de s'inscrire sur la liste du plan prévention canicule.

Ce plan s'active au «niveau 3 – alerte canicule » qui est déclenché en fonction de la situation locale (niveau de pollution, rassemblement prévu, etc.) et des indicateurs sanitaires en lien avec les Agences Régionales de Santé (ARS). Lorsque le niveau 3 est activé, chaque personne inscrite sur la liste est contactée régulièrement par le CCAS qui veillera à sa bonne santé et lui apportera conseil et assistance.

La canicule est définie comme un épisode météorologique où les températures sont fortement élevées pendant au moins trois jours consécutifs.

Le niveau 1 du plan national de canicule est déclenché automatiquement à partir du 1er juin jusqu'au 15 septembre. Dès son activation une surveillance météorologique et sanitaire est mise en place et la plateforme téléphonique nationale « Canicule info service » est ouverte : [0 800 06 66 66](tel:0800066666). Elle est joignable du lundi au samedi de 9h à 19h et permet à tous d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

Les risques liés à la canicule

L'exposition d'une personne à une température extérieure élevée, pendant une période de longue durée sans rafraîchissement, est susceptible d'entraîner de graves

complications :

- déshydratation
 - hyperthermie (température supérieure à 40°C avec altération de la conscience)
 - hyponatrémie (baisse du taux de sodium dans le sang)
- Lorsque l'on est âgé la soif est moins ressentie, le risque de déshydratation est alors accentué. Le corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C ce qui peut entraîner des coups de chaleur. Il est donc primordial d'appliquer les mesures nécessaires pour éviter tous les risques possibles.

Les gestes à suivre :

Pour se protéger de la canicule il est donc important de suivre ces gestes simples :

- boire de l'eau régulièrement
- maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour
- manger en quantité suffisante
- éviter l'alcool
- mouiller son corps et se ventiler
- éviter les efforts physiques

Contact

Pôle Seniors

Cité administrative

31 avenue Pierre-Brossolette

91380 Chilly-Mazarin

Tél : [01 69 10 37 00](tel:0169103700)

[Formulaire de contact](#)

En savoir +

[Formulaire d'inscription](#)

[Flyer d'informations](#)