

Prévention canicule pour cet été 2024

En prévision des vagues de chaleur estivales, la Ville met en place un système de veille et d'alerte du 1er juin au 15 septembre pour les personnes fragiles.



Plan canicule : signalez-vous !

Le centre communal d'action sociale (CCAS), met en œuvre un dispositif de prévention pour les personnes vulnérables dans le cadre du plan Canicule.

Les personnes âgées, en situation de handicap ou isolées peuvent se faire inscrire sur le registre canicule au CCAS afin que les organismes concernés puissent intervenir dans les délais les plus brefs pour assurer leur sécurité. L'équipe du CCAS-retraités rend également visite aux personnes recensées et la téléassistance Val'Écoute contacte régulièrement les abonnés pendant les alertes canicules.

Si vous ou l'un de vos proches êtes intéressés vous devez renouveler chaque année l'inscription auprès du Centre communal d'action sociale, sur place ou au 01 47 40 58 06 ou 01 47 40 58 67.

[Accéder au formulaire pour vous inscrire en ligne](#)

Numéros de téléphone et sites internet utiles :

CCAS, Mairie de Gentilly : 14 place Henri-Barbusse 01 47 40 58 67

Canicule Info service 0 800 06 66 66 - Samu 94 : 15 ou 112 (mobile)

Ministère de la Santé : sante.gouv.fr

Météo France : www.meteo.fr

Trouvez votre pharmacie de garde : <https://monpharmacien-idf.fr/>

Pompiers : 18 (à n'utiliser qu'en cas d'extrême urgence)

Le plan national canicule : <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/articl...>

Les recommandations : <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climat...>

Conseils de prévention

Face à la chaleur, la prévention reste le meilleur outil. Préservez votre logement de la chaleur en fermant volets et fenêtres durant la journée. Créez le soir, quand la température extérieure a baissé, des courants d'air et humidifiez l'air en disposant un torchon humide dans le courant d'air...). Durant la journée, buvez régulièrement, même si vous n'éprouvez pas de sensation de soif. Mangez des fruits et légumes crus, évitez de cuire des aliments afin de ne pas augmenter la chaleur.

Canicule : quelques conseils

Quand il fait très chaud, l'exposition aux rayons du soleil constitue une agression pour l'organisme : on risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Les symptômes

Crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...

Un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

Que faire ?

Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures et se rafraîchir, se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau. Consultez un médecin si les symptômes persistent, s'aggravent...

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur se repère par : une agressivité inhabituelle, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, des somnolences, une soif intense, des convulsions ou une perte de

connaissance.

Attention !

Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort, il faut appeler immédiatement les secours en composant le 15, ou le 112 depuis un mobile. Dans l'attente, si la personne n'est pas inconsciente, transportez-la dans un endroit frais, faites-lui boire de l'eau, découvrez-la, aspergez-la d'eau fraîche ou posez-lui des linges humides, faites des courants d'air.

Protégez-vous de la chaleur :

- Évitez les sorties et les activités entre 12 h et 16 h, ainsi que les travaux physiques.
- Si vous sortez : restez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers et amples de couleur claire, emportez de l'eau.
- Fermez volets, fenêtres et rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Ouvrez la nuit et provoquez des courants d'air.
- Rafraîchissez-vous.
- Prenez des douches ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide de brumisateurs ou d'un gant de toilette.
- Restez dans les pièces les plus fraîches de votre domicile.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche, rendez-vous dans des endroits climatisés, ou des lieux ombragés.

À Gentilly, en cas de "vigilance orange" (31° plus de trois jours en région parisienne) un lieu rafraîchi sera ouvert de 10h à 16h au foyer Bièvre, 13 rue de la Bièvre. Buvez de l'eau même sans avoir soif. Ne consommez pas d'alcool. Mangez équilibré au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et légumes (sauf en cas de diarrhée).

Aider et vous faire aider

Demandez conseil à votre médecin traitant ou pharmacien. Demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise. Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées ou dépendantes de votre entourage, aidez-les à manger et à boire.



Publié le 10 juillet 2024